



Siret Sarv

TARTUMAA SOTSIAALTÖÖTAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMINE

LÕPUTÖÖ

Teenusmajanduse instituut

Sotsiaaltöö õppekava

Juhendaja: lektor Helen Kool

Mõdriku 2023

Autori deklaratsioon ja lihtlitsents

Mina, Siret Sarv, tõendan, et lõputöö on minu kirjutatud. Töö koostamisel kasutatud teiste autorite, sh juhendaja teostele on viidatud õiguspäraselt.

Kõik isiklikud ja varalised autoriõigused käesoleva lõputöö osas kuuluvad autori ainuisikuliselt ning need on kaitstud autoriõiguse seadusega.

Juhendaja (nimi, allkiri) Helen Kool.

Lõputöö on kaitsmisele lubatud Teenusmajanduse instituudi direktori korraldusega nr. 1-14/53 kuupäev: 03.05.2023.a.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Siret Sarv

sünnikuupäev: 23.07.2001.a.

annan Tallinna Tehnikakõrgkoolile (edaspidi kõrgkool) tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine“

1. reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil;
2. elektroonseks avaldamiseks kõrgkooli repositooriumi kaudu;
3. kui lõputöö avaldamisele on instituudi direktori korraldusega kehtestatud tähtajaline piirang, lõputöö avaldada pärast piirangu lõppemist.

Olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile ja kinnitan, et:

1. lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid ega muid õigusi;
2. PDF-failina esitatud töö vastab täielikult kirjalikult esitatud tööle.

Mõdriku,

03.05.2023.a. (kuupäev) (autori allkiri)

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. TEOREETILINE LÄHTEKOHT	7
1.1 Abraham Maslow inimvajadusteooria	7
2. SOTSIAALTÖÖTAJATE IGAPÄEVANE TÖÖ JA TERVIS	10
2.1 Sotsiaaltöö ja sotsiaaltöötaja	10
2.2 Vaimne ja füüsiline tervis	14
2.2.1 Sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine	16
2.2.2 Tööandjapoolne panus sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamiseks	19
2.2.4 Sotsiaaltöötajate enda panus vaimse tervise hoidmiseks	22
3. UURING TARTUMAA SOTSIAALTÖÖTAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMINE	25
3.1 Uurimis metoodika ja valim	25
4. UURINGU TULEMUSED JA ANALÜÜS	29
4.1 Sotsiaaltöötajate vaimne tervis ja mõju eraelule	29
4.2 Sotsiaaltöötajate füüsiline tervis	33
4.3 Vaimse tervise mõjutegurid, muutused ja põhjused	37
4.4 Isiklik panus vaimse tervise hoidmiseks või toetamiseks, takistused	43
4.5 Tööandja panus vaimse tervise toetamiseks	47
4.6 Sotsiaaltöötajate mõtted ja ettepanekud	51
4.7 Arutelu ja järeldused	53
KOKKUVÕTE	57
SUMMARY	59
VIIDATUD ALLIKAD	61
LISAD	63

Lisa 1. Abraham Maslow vajaduste hierarhia	63
Lisa 2. Uuringu küsimustik	64
Lisa 3. Tartumaa sotsiaaltöötajad	68

SISSEJUHATUS

Sotsiaaltöö on väljakutsete rohke ja keerukas valdkond, mis on ka pidevas muutumises. Viimaste aastate kriisid on oluliselt mõjutanud ka sotsiaalvaldkonda lisaks teistele valdkondadele, ning tekitanud sotsiaaltöötajatele lisapingeid suureneva töökoormusega. Sotsiaaltöötajad tegelevad indiviidi, kui kliendi, sotsiaalsete probleemide lahendamisega.

Töö autori arvates on käesolev teema aktuaalne, sest sotsiaaltöötajate töökoormus on viimastel aastatel hüppeliselt kasvanud. See võib olla tingitud hetkeolukorrast maailmas, inflatsioonist, elumuutustest. Lähimuse ehk subsidiaarsuse põhimõtte kohaselt pöörduakse abi saamiseks kõigepealt lähima sotsiaaltöötaja poole. Iga kliendi juhtum on omamoodi ja ainulaadne, ning sellele tuleb läheneda individuaalselt ja arvestades kõiki asjaolusid, mis on probleemiga seotud. Sotsiaaltöötajal tuleb üha tihedamini täita lisaks igapäevastele tööülesannetele ka lisaülesandeid, mida tuleb aina juurde. Sellest lähtuvalt on tööpäevad suurest töökoormusest tingitult pingelised, ülesanneterohked ja väsitavad. Suur töökoormus võib aga viia erinevate vaimse tervise muutuste ja häireteni, ning lõpuks olukorrani, kus aitaja ei suuda enam aidata, kuna vajab ise abi (Eesti Sotsiaaltöö Assotsatsioon, 2005).

Sotsiaalteenuste üldine kvaliteet on tugevalt seotud sotsiaaltöötaja vaimse ja füüsilise heaoluga. Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskuse, EQUASS Eesti esindaja, poolt on ellu viidud sotsiaalteenuste kvaliteedi analüüs, milles on välja toodud teenuse kvaliteedi hindamise põhimõtted. Üks põhimõtte on head töötingimused ja töökeskkond, ning investeerimine inimressurssi. Uurimuse tulemusena toodi välja mitmeid aktuaalseid probleemkohti, sealhulgas pädevate töötajate puudus, valdkonnasisene taseme varieerumine, suur kooolitusvajadus ning sotsiaaltöötajate kurnatus ja ülekoormatus (Vana, 2013). Teenuste kvaliteedi tõstmisel ja taseme ühtlustamisel tuleb alustada sotsiaaltöötajatest, kes peavad suutma tulla toime erinevate probleemide lahendamisega teiste inimeste elukvaliteedi paremaks muutmisel.

Lõputöö eesmärk on anda ülevaade Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamisest, ning võimalusel teha ettepanekuid töökohal vajalike muudatuste tegemiseks vaimseid ja füüsilisi vajadusi silmas pidades.

Püstitatud uurimisküsimused, millele töö käigus vastust soovitakse leida, on järgmised:

1. Milline on sotsiaaltöötaja igapäevane töö ja tervis tuginedes A. Maslow inimvajadusteooriale?
2. Milliseid võimalusi on sotsiaaltöötajatel enda vaimse tervise hoidmiseks loodud või võimaldatud tööandja poolt?
3. Kas ja kuidas hoiavad või toetavad sotsiaaltöötajad ise enda vaimset tervist?
4. Millised on sotsiaaltöötajate ettepanekud vaimse tervise toetamiseks?

Lõputöö eesmärgi saavutamiseks ja püstitatud uurimisküsimuste lahendamiseks analüüsitakse erialaseid materjale ning samuti viiakse läbi küsitlus Tartumaa sotsiaaltöötajate hulgas, mis aitavad välja selgitada sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamise võimalusi.

Lõputöö läbi viimisel kasutati kvantitatiivset meetodit, mis tähendab, et kasutatavaid objekte iseloomustavad suurused on arvulised, andmeid analüüsitakse matemaatiliste meetoditega ja ka järeldused on enamasti arvuliselt kirjeldatavad (Andmete kogumise meetodid, 2016). Uuringu küsimustikus tuli vastata nii avatud kui suletud küsimustele, eesmärgiga koguda põhjendatud ja võimalikult täpseid vastuseid. Kogutud arvuliste ja sõnaliste andmete tulemused analüüsitakse ja võrdluse tulemusena tehakse järeldused ning tuuakse ettepanekuid. Kvantitatiivne meetod osutus valituks seetõttu, et tingitult suurest töökoormusest ametnikel on raske sundida kedagi vastama koheselt või leida aega intervjuudeks, kui niigi on suur ajapuudus ja ülesannete suur hulk. Siis sellest tulenevalt saavad sotsiaaltöötajad vastata uuringu küsimustele endalt valitud ajal, et jätta neile ajaline valikuvabadus.

Töö koosneb neljast osast. Esimeses peatükis antakse ülevaade teoreetilistest lähtekohtadest. Teises peatükist saab ülevaate vaimse tervise tähendusest, ning kirjeldatakse erinevaid tööga seotud vaimse tervise muutuseid, samuti võimalikud ennetamis- ja toetamisviise. Töö kolmandas keskendutakse uuringu „Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamise“ metoodika ja valimi kirjeldamisele. Viimases ehk neljandas osas keskendutakse küsitluse käigus kogutud vastuste tõlgendamisele, analüüsimisele ja järelduste tegemisele. Lõputöös käsitletakse kergemaid vaimse tervise muutuseid, nagu stress ja seljavalud. Käesoleva lõputöö uuringust võiksid huvitatud olla sotsiaalvaldkonna juhid ning sotsiaaltöötajad erinevates organisatsioonides.

1. TEOREETILINE LÄHTEKOHT

Kindlasti on olemas igale teemale teoreetiline lähtekoht, mida soovitakse sotsiaaltöös või üleüldiselt lõputöodes uurida. Autor leidis enda meelest antud teemale kõige lähedasema teooria, millele saab tööd kirja pannes toetuda ja seostada erinevate teemade ning küsimustega. Selleks teooriaks on Abraham Maslow inimvajadusteooria, mis tundus kõige lähedasem teooria antud teemasse. A.Maslow teooria tugineb inimese vajadustele, et inimese tervis ja heaolu oleks tasakaalus ja korras. Sellest lähtuvalt saab öelda, et inimese õnnelikkuse taga on hoitud ja korras tervis, sealhulgas nii vaimne kui ka füüsiline tervis.

1.1 Abraham Maslow inimvajadusteooria

Abraham Maslow (1908-1970) oli Ameerika psühholoogia professor, keda peetakse humanistliku psühholoogia rajajaks. Ta sai eriti tuntuks seoses tema kirjeldatud vajaduste hierarhia. A. Maslow rõhutas keskendumist inimeste positiivsetele omadustele. Abraham Maslow'd loetakse vajadustel põhineva motivatsiooniteooria rajajaks. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018).

Maslow vajaduste hierarhia on psühholoogia motivatsiooniteooria, mis sisaldab viietasandilist inimvajaduste mudelit, mida sageli kujutatakse püramiidi hierarhiliste tasanditena (Mcleod & Phd, 2023). Hierarhia püramiidi viis astet alt ülespoole on: füsioloogilised vajadused (*physiological*), turvalisuse ja kaitstuse vajadus (*safety*), kuuluvus – ja sotsiaalsed vajadused (*social*), lugupidamisvajadus ehk tunnustusvajadus (*esteem*), ning eneseteostusvajadused (*selfactualisation*) (Lisa 1). Mõnikord ühendatakse füsioloogilised vajadused ja kaitstuse vajadus mõistesse „põhivajadused”. A.Maslow kirjeldas vajadusi nende hierarhilistes seostes. Madalamatel astmetel asetsevate vajaduste rahuldamine eelneb püramiidi kõrgemal pool asetsevate vajaduste aktualiseerimisele. Esmalt soovib inimene rahuldada oma füsioloogilisi vajadusi, siis asutakse rahuldama turvalisuse vajadusi ning seejärel koondub tähelepanu sotsiaalsetele vajadustele. Lugupidamisvajadus ja eneseteostus tulevad alles seejärel. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018).

Esimesel astmel on inimese füsioloogilised vajadused. Nende rahuldamine on vajalik eelkõige organismi talitluseks. Need on vajadus toidu, vee, hapniku, puhkuse, une, soojuse jne. järele. Järgmisel astmel on turvalisuse – ja kaitstuse vajadus, mis väljendub soovis vältida hirmu, füüsilist vägivalda, soovis olla kindlustatud tööga ning vältida organismile ebasoodsaid töötingimusi. Põhivajaduste rahuldamise järel vajab inimene tundeid ja armastust, tahetakse kuhugi kuuluda ja suhelda. Neid vajadusi nimetatakse kuuluvus – ja sotsiaalseteks vajadusteks, mida tööl saab võimalusel rakendada meeskonnatöö ja suhtlus kolleegidega, millest tekib tunne, et kuulutakse teiste hulka. Lugupidamisvajadus väljendub soovis lugupidamise ja püsiva enesehinnangu järele, sest inimene vajab enesetunnustamist ja prestiiži. Enesest lugupidav inimene tunnetab oma tugevaid ja nõrki külgi, ning suhtub lugupidavalt ka teistesse. Lugupidamisvajadus avaldub soovis olla iseseisev oma tegevuses ning otsustada iseseisvalt. Hierarhia kõrgeima ehk viienda astme vajadused seisnevad eneseteostuses, tahtes areneda ja kasutada oma võimeid – eneseteostusvajaduses. Indiviid soovib ära kasutada oma potentsiaali ning saavutada midagi, mis ei ole seotud igapäevaste kehaliste vajadustega. A. Maslow väitis, et uurimus- ja väljendusvabadus, vajadus teada ja aru saada on olulised eeldused ülejäänud vajaduste rahuldamiseks. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018). Siinkohal on ka sotsiaaltöötajatel oluline jälgida hierarhia püramiidi viite astet ja leida nõrgemad astmed, mis vajaksid toetust. Sellega saab anda ka toetust vaimsele ja füüsilisele tervisele, et kogu keha oleks tervilikult korras ja vajadused rahuldatud.

Maslow on välja pakkunud kaks vajaduste toime põhiprintsiipi:

1. Vajaduste defitsiidi printsiibi järgi on rahuldamata vajadused inimese käitumise motivaatoriks.
2. Vajaduste progressiooni printsiibi järgi muutub vajaduste hierarhia kõrgem tase aktuaalseks alles siis, kui madalam tase on rahuldatud. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018).

Samas mõistis Maslow, et hierarhia ei ole jäigalt paigas. Inimeste lõikes on igaühe vajadused erinevad, mõndadele on olulisemad materiaalsed vajadused, teistel eneseteostusvajadus jne. Abraham Maslow väitis, et madalam vajadus ei pea olema tingimata täiesti rahuldatud, enne kui

inimene tunneb motivatsiooni asuda kõrgemate vajaduste täitmise kallale ja madalama taseme vajadused on hiljemgi teatud määral olulised. Töökoha poolelt on tihtipeale olulisemad just alumised ehk madalamad vajadused. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018). Tööst tingitult ei pruugi olla alati aega või energiat füsioloogiliste vajadustega tegeleda, eriti kui töökoormus on suur ja võtab palju energiat, nagu näiteks sotsiaaltöötajate töös. Samas on organismis talitluseks just toit, vesi, uni jms. põhilised komponendid hea tervise ja töö tagamiseks, et ei esineks tööst tingitult vaimse tervise muutuseid.

Maslow ei koostanud oma püramiidi juhtimisvahendiks ega organisatsioonis kasutamiseks. Edasistes uuringutes on välja toodud hulk probleeme ja puudujääke seondult püramiidiga. Kõrgemaid vajadusi rahuldatakse tihti väljaspool tööd. Inimesed erinevad üksteisest ja seetõttu väärtustavad erinevaid vajadusi. Uuringud näitavad, et indiviidi kõrgemad vajadused saavad harva rahuldatud – pidevalt püüeldakse parema staatuse ja autonoomia poole isegi siis, kui selles valdkonnas ollakse juba üsna edukas. (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018). Paratamatult on inimesel soov püüda üha rohkem ära teha, seades töö ja kõik muu esikohale ning tervise teisejärguliseks. Ka sotsiaaltöötajad tegelevad teiste inimeste probleemidega ja tihtipeale keerulisemad juhtumid tulevad ikka mõtetes koju kaasa või tegeletakse probleemidega peale tööpäeva lõppu kodus edasi. Ei osata tööst välja lülitada ja olla rahul selle positsiooniga, sest alati on vaja ju rohkem.

Autor nõustub Abraham Maslow vajadushierarhia osas täielikult, sest ükski inimene ei saa olla õnnelik, kui ta ei ole iseendaga rahul. Vajadused peavad olema korras, siis on ka inimesel hea olla ja vaimne tervis paremas olukorras, ning muidugi ka füüsiline tervis, sest need on omavahel seotud. Samuti on igal inimesel õigus enda vajadustele, mille eest peaks inimene ise hoolitsema suuremal määral, ka sotsiaaltöötajad. Kui inimene ise enda eest ei hoolitse ja ennast ei väärtusta, siis on ka teistel raskem seda tema eest teha või teda toetada sel teekonnal. Kergem on toetada teist tema vajaduste täitmise saavutamisel, kui proovida neid ise lahendada, mis ei ole võimalik. Igal inimesel on õigus heale vaimsele tervisele, mille tagab vajaduste korrasolek.

2. SOTSIAALTÖÖTAJATE IGAPÄEVANE TÖÖ JA TERVIS

Sotsiaaltöötajate igapäevane töö ja selle mõju nende tervisele on oluline teema, mida on uuritud erinevates teaduslikes uuringutes. Siin on kokkuvõtte sotsiaaltöötajate tööst ja selle seosest nende tervisega, tuginedes teaduslikele materjalidele ja viidetele.

Sotsiaaltöötajad tegelevad klientide hindamise, nõustamise, planeerimise, vahendamise, seadusliku järelevalve ja dokumentatsiooniga erinevates keskkondades, nagu haiglad, kohalikud omavalitsused, lastekodud, koolid ja kogukonnad. Nende töö hõlmab sageli keeruliste sotsiaalsete probleemidega tegelemist, nagu näiteks laste väärkohtlemine, koduvägivald, vaesus, vaimse tervise probleemid ja narkomaania. (Code of Ethics of the National Association of Social Workers, 2017).

Mitmed uuringud on tuvastanud, et sotsiaaltöötajad võivad kogeda tööga seotud stressi, mis võib mõjutada nende füüsilist ja vaimset tervist. Pidev kokkupuude kriitiliste ja traumaatiliste sündmustega võib põhjustada sotsiaaltöötajatel emotsionaalset läbipõlemist, ärevust, depressiooni, unehäireid ja kõrgeenenud stressihormoonide taset. Lisaks võib sotsiaaltöötajate töö mõjutada ka nende füüsilist tervist, aga samas on mitmed uuringud tuvastanud ka tegureid, mis võivad aidata sotsiaaltöötajatel säilitada hea tervise ja heaolu töökohal.

2.1 Sotsiaaltöö ja sotsiaaltöötaja

Sotsiaaltöö ja sotsiaaltöötaja on olulised, et aidata luua õiglasemat ja võrdsemat ühiskonda ning tagada, et kõigil oleksid võrdsed võimalused ja juurdepääs vajalikele teenustele. Sellest tulenevalt peaks teadma, mida kujutab endast sotsiaaltöö ja kes on sotsiaaltöötaja?

Sotsiaaltöö on praktilal põhinev elukutse kui ka akadeemiline teadusala, mis aitab kaasa sotsiaalsetele muutustele ja arengule, inimeste võimustumisele ja vabanemisele, ning edendab sotsiaalset ühtekuuluvust. Sotsiaaltöös on tähtsal kohal sotsiaalne õiglus ja inimõigused, kollektiivne vastutus ja erinevuste austamine. Toetudes sotsiaaltöö teooriatele, sotsiaal- ja inimteadustele ning pärimusteadmistele, ärgitab sotsiaaltöö inimesi ja struktuure ületama elus ettetulevaid raskusi ning suurendama heaolu. (Sotsiaaltöö professiooni ülemaailmne definitsioon, 2014).

Sotsiaaltöö jaguneb praktilisel üldiselt kolmeks tasandiks ja igal tasemel pakuvad sotsiaaltöö spetsialistid sihtrühmale veidi erinevaid teenuseid. Need on:

- **Mikrosotsiaaltöö:** sotsiaaltöötajad pakuvad üksikisikutele, peredele ja väikestele rühmadele suunatud teenuseid, mis tegelevad paljude sotsiaalsete probleemidega. Probleemid võivad hõlmata eluasemetoetust, ainete kuritarvitamise nõustamist ja vaimse tervise teraapiat.
- **Mezzo sotsiaaltöö:** sotsiaaltöötajad töötavad inimrühmadega, näiteks koolis, vanglas, haiglas või linnaosas. Pakutavad võimalused võivad aidata akadeemilistes raskustes õpilasi, tegeleda vanglavangidega ainete kuritarvitamisest taastumisega või aidata koordineerida nende patsientide hooldust, kes on võetud haiglatesse pikaajaliseks hoolduseks.
- **Makrotasandi sotsiaaltöö:** hõlmab poliitika kujundamist, teadusuuringuid ja kogukonnapõhiseid algatusi. Selle praktikataseme sotsiaaltöötajad keskenduvad suurema tõenäosusega suurematele ühiskondlikele probleemidele, nagu kodutus, ainete kuritarvitamine, eluase ja palju muud, ja aitavad neid lahendada. (What Is Social Work?, 2023).

Sotsiaaltöö tegevusvaldkonnal on kolm olulist elementi, mis on igapäevatöö seisukohast olulised. Need hõlmavad inimese enda isiklikku võimet tegevusi sooritada, aktsepteeritavat elukvaliteeti ning sekkumismeetodit, mis tagab rahuldava elukvaliteedi. Esimene element on poliitilise iseloomuga, kuid poliitikud on seda sageli eiranud, kuigi see on ebamugav teema. Teised ja kolmandad elemendid on erialased, kuid poliitikud on sekkunud nendesse valdkondadesse, kus sotsiaaltöö professionaalne pädevus on vajalik, ning süüdistused toimetulekupiiril, vaesuses jms on sageli suunatud sotsiaaltöötajate poole. (Paavel, 2004, lk 7-8).

Iga inimene omab õigust elada oma elu inimväärselt, olenemata tema panusest või osalusest ühiskonna toimimises, kui talle osutatakse abi. See mõtteviis oli 1996. aastal üks peamisi põhimõtteid humanistlikus käsitluses ning see moodustab olulise alustala sotsiaaltöö teoorias. (Tulva, Eesti sotsiaaltöö ajas ja muutumises, 1996a, lk 16). Sotsiaaltöö on suunatud abivajajatele, kes vajavad tuge igapäevaeluga toimetulemisel. See hõlmab mitmesuguseid abivajajaid,

sealhulgas peresid, üksikisikuid ja teisi, kelle elus on tekkinud probleeme, mille lahendamisel võib sotsiaaltöötaja abistada. Sotsiaaltöö hõlmab otsest tööd klientidega ning on oluline rõhutada, et sellel tööil peavad olema kõrgharidusega professionaalse töötaja staatusega inimesed. (Tulva, Eesti sotsiaaltöö ajas ja muutumises, 1996a, lk 11)

Sotsiaaltöö ja sotsiaaltöötaja on lahutamatud osad. Sotsiaaltöötaja on spetsialist, kelle eesmärk on parandada üldist heaolu ja aidata täita kogukondade ja inimeste põhilisi ning keerulisi vajadusi. Sotsiaaltöötaja töötab paljude erinevate elanikkonnarühmade ja inimestega, keskendudes eelkõige neile, kes on haavatavad, rõhutatud ja vaesuses. (What Is Social Work?, 2023).

Sotsiaaltöötajad on haritud ja koolitatud, et tulla toime erinevate sotsiaalse ebaõigluse ja klientide heaolu takistustega. See hõlmab mitmeid väljakutseid, nagu vaesus, tööpuudus, diskrimineerimine ja eluasemepuudus. Lisaks pakuvad nad tuge klientidele ja kogukondadele, kes võivad olla puudega, kogeda ainete kuritarvitamist või koduseid konflikte. Sotsiaaltöötajad kohandavad sageli oma praktikat vastavalt sekkumise tasemele ja teenindatavate kogukondade erinevustele. Mõnel juhul võib sotsiaaltöötajatelt nõuda osalemist seadusandlikes protsessides, mis võivad mõjutada sotsiaalpoliitika kujundamist. Nende töö tugineb sotsiaaltöö väärtustele, põhimõtetele ja akadeemilistele uuringutele, et täita oma rolli tõhusalt. (What Is Social Work?, 2023).

Sotsiaaltöötaja peab oma igapäevatoos tagama, taastama ja suurendama klientide heaolu, olles teadlik emotsioonide ja tunnete väljendamise olulisusest ning kasutades vajalikke isikuomadusi kui tööriistu. Samuti peab sotsiaaltöötaja mõtlema enda heaolule. Siiski, kui pidevalt annab, kuid ei saa midagi vastu ega taasta oma jõuvarusid, võib juhtuda, et töövahendiks olnud sotsiaaltöötaja ise on kulunud ja vajab hooldust, nagu iga teine töövahend. On oluline tagada, et sotsiaaltöötajal oleks võimalus hoolitseda enda vajaduste eest, et olla võimeline efektiivselt tegutsema ja klientide heaolu edendama. (Elenurm, 2011, lk 34-35). Sotsiaaltöötajalt oodatakse suurepärase toimetulekut sotsiaaltööga seotud probleemide lahendamisel. Selleks on oluline pöörata tähelepanu töökeskkonnale, mis hõlmab organisatsioonilist ja professionaalset keskkonda. Samuti ei tohi unustada inimfaktorit, sealhulgas klienti, kes on seotud

sotsiaaltöötajaga, ja kolleege, kes tegelevad samalaadse tööga. Sotsiaaltöötaja isiksuslike probleemide ja puudujääkide tõttu tekkivaid takistusi saab tasakaalustada teiste keskkondlike teguritega, ning need ei tohiks olla põhjuseks sotsiaaltööst loobumiseks. On oluline leida tasakaal professionaalse ja isikliku elu vahel, et olla võimeline edukalt tegutsema sotsiaaltöö valdkonnas. (Pihelgas, 2011, lk 39).

Iga sotsiaaltöötaja kasutab oma töö tegemiseks erinevaid oskusi. Kuid nagu varem arutasime, on teatud olukordi, kus ei saa tagasi midagi, vaid ainult anda, aga lõpuks on tööriist kulunud ehk sotsiaaltöötaja ise antud olukorras. Seetõttu on teatud oskused, mis võivad olla eriti kasulikud sotsiaaltöö valdkonnas töötavatele spetsialistidele. Näiteks:

- **Empaatia.** Võimaldab sotsiaaltöötajal panna end kliendi olukorda ja pakkuda sügavamat arusaamist kliendi probleemidest.
- **Organisatsioon.** Paljude igapäevaste kohustuste tõttu peavad sotsiaaltöötajad olema äärmiselt organiseeritud. Paberitöö ja juhtumite arv võib lisanduda võrgu loomise, kõnede, arveldamise ja korraldamise teenustest kõigile.
- **Suhtlemine.** Sotsiaaltöötajad peaksid olema klientide ja nende perede või hooldajatega, aga ka kolleegidega selged, lühidalt ja läbipaistvad. Tugev suhtlus võib aidata leevendada arusaamatusi ja murda muid suhtlusbarjääre.
- **Probleemi lahendamine.** Ükski juhtum pole endine ja sotsiaaltöötaja näeb sageli vaeva, et leida keerulises olukorras parim lahendus. Hea probleemide lahendaja võib aidata klientidel saada parimaid vajalikke teenuseid ja tuge.
- **Kannatlikkust.** Sotsiaaltöötaja töötab erinevate klientidega, ning kannatlikkuse säilitamine ja erineva rassilise ja sotsiaalmajandusliku taustaga klientide mõistmine on sotsiaaltöö praktika põhikomponent. (What Is Social Work?, 2023).

Need on vaid mõned oskused, mis võivad olla eriti kasulikud sotsiaaltöö valdkonnas töötavatele spetsialistidele. Oluline on mõista, et sotsiaaltöö on keeruline ja väljakutseid pakkuv valdkond ning sotsiaaltöötajad peavad olema varustatud erinevate oskustega, et tagada klientide heaolu ja enda heaolu töö tegemisel.

2.2 Vaimne ja füüsiline tervis

Vaimne tervis ja füüsiline tervis on omavahel tihedalt seotud. Teaduslikult on tõestatud, et füüsilise tervise eest hoolitsemine parandab vaimset heaolu ja vastupidi. Kui üks keeldub, võib see mõjutada ka teist. (Australian Government, 2021). Mida üldse tähendab vaimne ja füüsiline tervis, ning kuidas mingi tegur mõjutab vaimset kui ka füüsilist tervist?

Vaimset tervist võib defineerida kui seisundit, mis võimaldab inimestel toime tulla elu pingetega, arendada oma võimeid, õppida ja töötada tõhusalt ning olla panustav kogukonnaliige. See on hädavajalik osa meie tervisest ja heaolust, mis toetab meie võimet teha otsuseid, luua suhteid ja kujundada meie elukeskkonda. Vaimne tervis on inimõigus, mis on oluline nii individuaalse, kogukondliku kui ka sotsiaal-majandusliku arengu jaoks. See ei piirdu lihtsalt psüühikahäirete puudumisega, vaid eksisteerib keerulises spektris, mida inimesed kogevad erinevalt, erineva raskusastme, stressitaseme ning võimalike erinevate sotsiaalsete ja kliiniliste tagajärgedega. Vaimse tervise seisundid hõlmavad vaimseid häireid, psühhosotsiaalseid puudeid ja muid vaimseid seisundeid, mis võivad olla seotud olulise stressi, talitlushäirete või enesevigastamise riskiga. Vaimse tervisega inimesed võivad kogeda madalamat vaimset heaolu, kuid see ei ole alati nii või tingimata nii. (World Health Organization, 2022).

Kaks peamist lähenemist vaimsele tervisele on järgmised:

- **Positiivne vaimne tervis** ehk vaimne heaolu on vahend, mis on oluline üldise heaolu saavutamiseks. See võimaldab meil suhestuda ja kohaneda ümbritseva keskkonnaga, seda tajuda, mõista ja tõlgendada ning vajadusel muuta. Positiivne vaimne tervis võimaldab meil kogeda elu tähenduslikuna ja olla loov ning produktiivne ühiskonnaliige.
- **Negatiivne vaimne tervis** hõlmab psüühikahäireid, vaimse tervise probleeme ja nende sümptomeid. Psüühikahäireid on võimalik diagnoosida, kuid vaimse tervise probleemid võivad esineda ka siis, kui puudub alus tõsisema psüühikahäire diagnoosimiseks. Tavaliselt on see seotud negatiivse stressiga, mis võib aja jooksul kuhjuda ja süveneda, suurendades riski psüühikahäire tekkimiseks. (Terviseinfo, 2022).

Samuti on olemas vaimse tervise paariline ehk füüsiline tervis. Füüsilist tervist võib määratleda kui keha normaalset toimimist. See on üks osa üldisest heaolust, mis hõlmab keha kasvu, enesetunnet ja liikumist, samuti hoolt selle eest ja sellesse investeerimist. Hea füüsilise tervise säilitamine vähendab riski haigestuda tõsisesse haigustesse nagu südamehaigused, insult ja teatud vähivormid. Lisaks aitab füüsiliselt terve olemine toime tulla elu väljakutsetega, kaitstes väsimuse, vigastuste ja haiguste eest. Füüsiline tervis on tihedalt seotud vaimse tervisega ning moodustab olulise osa tervislikust eluviisist ja elust naudingu võtmisest. Tihti võetakse füüsilist tervist iseenesestmõistetavalt ning alles siis, kui haigestutakse või vigastatakse end, mõeldakse sellele, kuidas selle eest hoolitseda. Seetõttu on oluline jälgida oma üldist füüsilist tervist regulaarselt ning minna arsti juurde kontrolli, kui tekivad mured, nii enda kui ka lähedaste tervise osas. (New Zealand Defence Force).

Olulised füüsilise tervise tegurid, mis võivad soodustada vaimset heaolu, hõlmavad tasakaalustatud toitumist, piisavat und ning ebatervislike harjumuste nagu suitsetamine, alkoholi tarbimise ja narkootikumide kasutamise vähendamist. Lisaks võivad vaimset heaolu mõjutada ka stress, liigne töötamine ja liigne passiivsus. Uuringud näitavad üha selgemalt, et tervislik lähenemine tervisele, mis hõlmab füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset tervist, on vaimse heaolu jaoks hädavajalik. (Australian Government, 2021).

Vaimselt tervel inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muudatustega ja leida parim igast situatsioonist, kuhu on sattunud. Hea vaimse tervise tunnused on:

- oskust suhelda teistega, hoolimist ja armastust teiste vastu;
- soovi ja võimet väljendada isiklikke tundeid ja luua vastastikku toetavaid suhteid;
- võime õppida, töötada, osaleda sotsiaalses elus ja püüelda edu poole;
- pingutada raskuste ületamiseks, hallata ärevust, taluda kaotusi ja olla valmis elumuutusteks;
- reaalsustaju on oluline oskus eristada oma mõtteid ja välismaailma ka rasketes olukordades ja stressirohketes olukordades;
- sotsiaalne iseseisvus ja hästi arenenud identiteet, mis hõlmab teadmist sellest, kes ma olen ja kuhu ma lähen;

- individuaalne loovus;
 - psüühiline paindlikkus, võime kaitsta end kahjulike tegurite eest ka rasketes tingimustes.
- (Terviseinfo, 2022).

Võti positiivse vaimse tervise saavutamiseks on aktiivne tegelemine kriiside, stressi ja raskustega, mis võivad igaühe elus ette tulla. Kuid alati pole vaimse tervise probleemide korral lihtne väliselt hinnata. Sageli on aga raske vahet teha hea vaimse tervise ja psüühikahäire vahel. Näiteks, kas inimese kurvas tuju on tegemist mööduva meeleolulanguse või tõsisema meeleoluhäirega? Või kas inimese ärevus avalikus esinemises on lihtsalt esinemishirm või ärevushäire? Vaimne häire tekib siis, kui negatiivsed tunded ja käitumine ei kao iseenesest, vaid hakkavad segama igapäevaelu toimetulekut. Sellisel juhul on oluline otsida abi psühhiaatril või perearstilt. (Terviseinfo, 2022).

On oluline meeles pidada, et vaimse tervise probleemides pole keegi ise süüdi – depressioon, ärevushäired, bipolaarne häire, skisofreenia jt on haiguslikud seisundid, millel on mitmed erinevad põhjused. Meditsiiniteadus areneb iga aastaga ja loob üha paremaid ravimeid ja meetodeid selliste haiguste raviks. Kui inimesed oma tervisehäire ja ravi kohta rohkem teavad, siis suudavad ja oskavad nad sellega ka paremini toime tulla. (Terviseinfo, 2022).

Vaimne ja füüsiline tervis on omavahel seotud ning mõlemad on olulised heaolu ja tervise tagamiseks. Seetõttu on oluline pöörata tähelepanu mõlemale aspektile ning tagada, et mõlemad oleksid heas korras. Kuigi mõned vaimse tervise probleemid võivad nõuda spetsialisti abi, on siiski oluline ise ka panustada oma tervise hoidmisesse ja ravimisse, kui see on võimalik. Seega, nii vaimne kui ka füüsiline tervis on omavahel seotud ning mõlemad on olulised tervisliku ja rahuldustpakkuva elu saavutamisel.

2.2.1 Sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine

Sotsiaaltöötajad on inimesed nagu meie kõik, kes võivad kogeda erinevaid emotsioone ja tervislikkuse taset erinevatel päevadel. Sotsiaaltöötaja võib täna olla naerataav ja terve, ent homme võib olla põdur ja viril, kuid võib olla sama terve ja naerataav ka pensionile minnes (Tervise edendamine töökohal, 2022). See on täiesti normaalne, sest nagu kõigil teistelgi, on ka

sotsiaaltöötajatel oma head ja rasked päevad. Tervis ja heaolu ei ole ainult vanusega seotud, vaid sõltuvad ka sellest, kuidas inimene hoolitseb enda eest füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt.

Inimesed naudivad oma elu rohkem, kui nad teevad tegevusi, mis valmistavad neile rõõmu, ilma et need oleksid liiga koormavad. Oluline on leida tasakaal töö ja puhkuse vahel ning teha asju, mis pakuvad rahulolu ja täidavad sisemisi vajadusi. See võib olla erinevate inimeste jaoks erinev, olgu see siis hobid, suhted, enesehooldus või muud tegevused, mis toovad rõõmu ja naudingut.

Vaimse tervise edendamine on suunatud inimeste hoiakute, keskkonna ja elutingimuste toetamisele, et soodustada tervislikku eluviisi ja hea vaimse tervise loomist. See hõlmab vaimse tervise kaitse- ja riskitegurite tugevdamist ning nende mõjutamist erinevates valdkondades. Terviklik lähenemine ja valdkonnaülene koostöö on olulised, ning edendustegevused peaksid põhinema tõendatud teadmistel. Allpool on välja toodud olulised tegurid, mis mõjutavad vaimset heaolu, ning viisid, kuidas neid saab positiivselt mõjutada:

- **Individuaalsed tegurid** ehk üksikisikuga seotud teguritest on muuhulgas olulised toimetulekuoskused ja sotsiaalsed oskused, mis võimaldavad tulla toime oma mõtete ja tunnetega ning osaleda sotsiaalses maailmas. Emotsioonidega toimetulek on oluline stressi maandamise ja meeldivate emotsioonide kogemiseks. Hea suhtlemis- ja toimetulekuoskused aitavad hoida head vaimset tervist, võimaldades säilitada häid suhteid ja lahendada probleeme. Samuti on enese mina-pilt ja enesehinnang olulised faktorid, kus positiivne mina-pilt ja enesehinnang aitavad säilitada enesekindlust ja võimet ületada hirne, samas kui madal enesehinnang võib viia vaimse tervise probleemideni;
- **Sotsiaalsed tegurid** - inimestel, kellel on tugevad sotsiaalsed sidemed ja sotsiaalne toetus, on parem võime toime tulla keeruliste olukordade või eluperioodidega. Selleks on kasuks perekondlikud sidemed, head suhted sõprade ja tuttavatega ning osalemine sotsiaalsetes tegevustes koos teiste inimestega. Puudulikud või halvad suhted, eakaaslaste tõrjutus või eraldatus võivad aga põhjustada stressi ja kahjustada vaimset tervist. Heade suhete hoidmiseks on olulised suhtlemis- ja konfliktilahendamise oskused;

- **Keskkonnategurid** mõjutavad inimese vaimset heaolu. Turvaline ja tervislik eluviisi toetav keskkond aitab hoida head vaimset tervist. Laste ja noorte jaoks on olulised positiivsed hariduskogemused ja lasteaia- või koolikeskkond, täiskasvanute jaoks aga hea töökeskkond ja -kultuur. Lisaks mõjutab vaimset tervist ka laiem kogukond ja ühiskonnakorraldus. Piisavad elamistingimused, turvaline füüsiline- ja sotsiaalne keskkond ning ligipääs toetavatele teenustele sotsiaal-, tervishoiu- ja haridusvaldkonnas on olulised tegurid vaimse tervise hoidmisel. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022).

Samuti on sotsiaaltöötajatele loodud eetikakoodeks, mis pakub neile juhiseid ja suuniseid nende töö eetiliste põhimõtete järgimiseks. Eetikakoodeks on suunatud sotsiaalvaldkonna töötajatele, nagu hoolekandetasutuste juhid, sotsiaaltöötajad, hooldustöötajad jt, et nad saaksid selle abil juhendada ning selgitada valdkonna eetilisi põhimõtteid inimestele, kes vajavad abi, nende lähedastele, teiste erialade spetsialistidele ja avalikkusele. (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni eetikakomitee, 2022).

Eetikakoodeks on sotsiaaltöö professionaalsete käitumisharjumiste kogum, mis põhineb valdkonna väärtustel ja on osa iga sotsiaalvaldkonna töötaja tegevusest. See koodeks võimaldab analüüsida eetilisi dilemmasid, kutsuda esile arutelusid ja kujundada tööd vastavalt eetilistele põhimõtetele. Eetikakoodeks aitab tööandjatel ja avalikkusel mõista, millistest põhimõtetest sotsiaalvaldkonna töötajad lähtuvad. Sotsiaalvaldkonna töötajad töötavad selle nimel, et igaüks saaks ühiskonnas võimalikult iseseisvalt toime tulla, arvestades oma sotsiaalseid, majanduslikke, kultuurilisi või tervislikke olukordi ning suudaks end maksimaalselt teostada. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022).

Sotsiaalvaldkonna töötajate eetilised põhimõtted hõlmavad inimväärikuse austamist ja kaitset, inimõiguste, sotsiaalse õigluse, enesemääramisõiguse ja sotsiaalse kaasatuse edendamist, konfidentsiaalsuse ja privaatsuse austamist, inimese terviklikkuse väärtustamist, digitehnoloogia ja sotsiaalmeedia eetilist kasutamist ning professionaalset ja usaldusväärset tegutsemist. Neid põhimõtteid järgitakse klientidega otsetöös, teenuste arendamisel ja sotsiaalpoliitika kujundamisel. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022).

Inimese tervis ja heaolu sõltuvad tema füüsilisest, vaimsest ja emotsionaalsest hoolitsusest ning meeldivad tegevused toovad rohkem rõõmu kui koormavad. Siiski on vaimse tervise toetamine oluline hoiakute, keskkonna ja elutingimuste kaudu, et soodustada tervislikku eluviisi ja vaimse tervise heaolu. Tervise mõjutavaid tegureid tuleb jälgida ja kontrolli all hoida või parandada ning valdkonnaülene koostöö ja tõenduspõhised teadmised aitavad edendada vaimset tervist ja heaolu.

2.2.2 Tööandjapoolne panus sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamiseks

Sotsiaaltöö on valdkond, mis võib olla väga väljakutsuv ja stressirohke. Seetõttu on oluline, et sotsiaaltöötajad saaksid vajalikku tuge ja abi oma vaimse tervise säilitamiseks ja parandamiseks. Tööandjapoolne panus sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamisse on selles protsessis ülioluline. Tööandjad saavad pakkuda erinevaid toetusprogramme ja teenuseid, mis aitavad sotsiaaltöötajatel stressi maandada, tööga toime tulla ja oma vaimset tervist hoida. Sellest tulenevalt peaks vaatama tööandjapoolset panust vaimse tervise toetamiseks loodud võimalustest sotsiaaltöötajatele.

Töötajate vaimne tervis on äärmiselt oluline nii nende endi kui ka tööandja jaoks. Edukas äritegevus sõltub suuresti töötajate heaolust ja töövõimest ning üha enam organisatsioonid mõistab seda. Tööandjad saavad luua töötajaid toetava ja vaimselt tervisliku töökeskkonna, rakendades erinevaid meetmeid, mis aitavad vältida stressi ja edendada vaimset tervist. Sellise kultuuri ja keskkonna loomine nõuab aga panust kõikidelt töötajatelt ning nende isikliku ja organisatsioonilise tasandi meetmete kombineerimist. Oluline on muuta töökoht terveks nii füüsilises, vaimses kui ka sotsiaalses mõttes, et tagada töötajate vaimne tasakaal ja pühendumus ning seeläbi tagada organisatsiooni edu. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 5-7).

Sotsiaalvaldkonna töötajad teevad tihedat koostööd erinevate spetsialistide, ametnike ja abi vajavate inimeste lähedastega, et edendada inimeste heaolu. Samuti jagavad nad oma kogemusi, teadmisi ja teavet kolleegide ja koostööpartneritega ning nõustavad neid oma parimate teadmiste ja oskuste kohaselt. Töötajad hindavad oma oskusi, kuid vajaduse korral küsivad ka kolleegilt nõu, kuid jäävad ise vastutavaks oma otsuste ja soovitude eest. Kollegiaalse suhtlemise hea tava järgimine on oluline, mis tähendab, et töötajad annavad kolleegile heatahtlikult nõu, kui märkavad tema tegevuses puudusi, kuid samas seisavad vastu halvustamisele ja töökiusule.

Töötajad on avatud koostööle meediaga, kuid järgivad alati konfidentsiaalsuse põhimõtet. (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni eetikakomitee, 2022).

Vaimse tervise edendamine ja stressi vältimine on olulised tervisliku töökeskkonna loomisel. Koostöö töötajate vajaduste ja ootuste väljaselgitamiseks on eduka tulemuse võti. Tuleks koguda ettepanekuid, sõnastada selged eesmärgid ning hinnata tulemusi. Regulaarselt tuleks arutada vaimse tervise meetmeid ja uuendada koolitusi vastavalt vajadustele. Nende tegevustega tagatakse tervislikud töötajad ning paraneb töö tõhusus ja tulemuslikkus. Seega peaks vaimse tervise edendamine olema organisatsioonide prioriteet töötajate heaolu ja tervise tagamiseks. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 11).

Iga organisatsioon peaks võtma vastutuse oma töötajate tervise eest, et tagada nende turvalisus töökeskkonnas ning kaitsta neid võimalike ohtude eest. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus kohustab organisatsioone korraldama terviseohutusmeetmeid, et ennetada töötajate tervisekahjustusi. Selleks tuleb tagada töökorralduse ja meditsiiniabi nõuded, et edendada töökeskkonna kohandamist vastavalt töötajate füüsilistele, vaimsetele ja sotsiaalsetele vajadustele. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus., 1999). Halb töökorraldus, töötajate isoleerimine või halvad sisekliima tingimused võivad põhjustada muutusi töötaja vaimses seisundis. Samuti peab riik või vald tagama iga inimeste heaolu leevendamise, kas rahaliselt või abiliselt.

Töötaja enda vaimse tervise heaolu tagamine on väga oluline ja vastutusrikas ülesanne. Töötaja saab kasutada oma teadmisi ja kogemusi, et vaimset tervist korras hoida. Siiski on ka tööandja kohustus tagada sobiv töökeskkond ja toetada töötajat vastavalt vajadusele. Kui tööülesannete täitmisel tekib vigastus, olgu see siis füüsiline või vaimne, on tööandjal kohustus suunata töötaja ettevõtte arvelt vastavasse abiorganisatsiooni. Tööandja peab seega olema valmis ja suutma tagada töötajate vaimse tervise heaolu ning nende vajaduste rahuldamist, et luua tervislik ja produktiivne töökeskkond. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 8).

Meeskonna koolitused või supervisioon on oluline vahend töötajate vaimse tervise probleemide lahendamiseks. Kui tööandja märkab, et töötajate töömotivatsioon on langenud, võib olla vajalik korraldada täiendkoolitusi või supervisiooni. Supervisioon on spetsiaalselt väljaõppe läbinud

nõustaja poolt läbiviidav professionaalne nõustamise valdkond ja tegevus. Koolituste finantseerimine tuleb tavaliselt omavalitsustelt, kuid mõnikord ei pruugi neil olla piisavalt rahalisi ressursse, et koolitused katta. Siiski saavad omavalitsusi finantsiliselt toetada riik ja Euroopa Sotsiaalfond, et tagada sotsiaaltöötajatele vajalik abi. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 29). Võib öelda, et töötajate vaimse tervise probleemidega tegelemiseks on mitmeid võimalusi, nagu meeskonna koolitused ja supervisioon, ning neid on oluline korraldada. Kui rahalisi ressursse napib, võivad riik ja Euroopa Sotsiaalfond pakkuda finantstoetust, et tagada sotsiaaltöötajatele vajalik abi.

Töötasu on oluline motivaator sotsiaaltöötajatele, kuna väike palk võib tekitada rahulolematust ja vähendada töötaja töötulemust. Raha on tänapäeva elus oluline, sest muretsimine homse päeva üle võib mõjutada töötulemust. Lisaks on tähtis autonoomsus ja võimalused ametikõrgendusteks, sest need faktorid motiveerivad töötajaid pingutama. Sotsiaaltöötajate vajadused peavad olema rahuldatud, sealhulgas vaimsed, informatiivsed ja materiaalsed vajadused. Näiteks koolitused, sobiv tööruum ja puhas keskkond võivad muuta töö nauditavaks ja aidata kaasa sotsiaaltöötaja vaimse tervise heaolule. Tööandja peab tagama kõik need tingimused, et sotsiaaltöötajad oleksid rahul oma tööga ja saaksid anda oma parima. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 26). Nende vajaduste tagamine, nagu vaimsed, informatiivsed ja materiaalsed, muudab tehtava töö nauditavamaks ning aitab kaasa sotsiaaltöötajate vaimse tervise heaolule. Vajaduste täitmine on oluline, et töötajad tunneksid end motiveerituna ja rahulolevana ning teeksid oma tööd paremini. See omakorda aitab tagada kvaliteetse sotsiaalteenuse pakkumise.

Tööandjal on oluline roll luua tervislik töökeskkond, mis toetaks töötajate tervislikku eluviisi. Selleks on oluline pöörata tähelepanu juhendamisele ja eestvedamisele ning tagada töötajate vaimse tervise eest hoolitsemine. Tööandjad pakuvad aina enam võimalusi, et tagada hea vaimne tervis ning seeläbi ka töötajate produktiivsus ja rahulolu (Tabel 1).

Tabel 1. Mida tehakse Eesti organisatsioonides hea töövõime ja vaimse tervise tagamiseks? (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 26).

A. Töökorraldus ja juhtimine	B. Teabevahetus, koolitamine, toetamine	C. Tööstressi leevendamine ja vältimine
Tööprotsesside korraldamine Arenguveestlused ja karjääriplaanid	Täiendusõppe pakkumine ja ühisürituste korraldamine Ühiskoolitused Ühised väljasõidud jm üritused	Tööstressi alaste koolituste korraldamine Teabe jagamine tervise edendamise, peamiselt liikumise ja sportimise kohta
Ootuste ja huvide selgitamine Rahuloluküsitlused	Kommunikatsioon Tervisedenduse tegevuste ja/või tegevuskava seostamine organisatsiooni arengudokumentidega	Teavitamine ja uued ideed Terviseteemade spetsialisti (tervisejuhi) värbamine Terviseprogrammide konkursi korraldamine Heade mõtete kasti kasutamine
Iseseisvuse ja valikuvabaduse võimaldamine Paindlik tööaeg ja kaugtöö Tööde vahetamine	Kaasamine Töönõustamine	Lõõgastumiseks ja sportimiseks sobiva keskkonna pakkumine, aja võimaldamine Enesearendamise ja tervisepäevade korraldamine Taastusravi ja lõõgastuspakettide pakkumine Ühisürituste korraldamine
Pingutuste ja tasu tasakaalustamine Arendava ja toetava juhtimisstiili rakendamine	Üksteise toetamine ja abistamine Osalemine sotsiaalprojektides	Psühholoogiline tugi rasketel aegadel
Heade mõtete kast	Lemmikute konkursi ja fotokonkursi korraldamine	Valgusteraapialampide kasutamine

Tänapäeval on organisatsioonid hakanud mõistma, et töötajate vaimne tervis ja heaolu on väga oluline. See on alus, mis võimaldab neil töötada efektiivselt ja tõhusalt. Töötajate hea tervis on äärmiselt oluline ja seda ei saa asendada ühegi muu ressursiga. Seetõttu peab organisatsioon hoolitsema oma töötajate tervise eest, tagamaks nende heaolu ja produktiivsuse.

2.2.4 Sotsiaaltöötajate enda panus vaimse tervise hoidmiseks

Vaimse tervise toetamine on meie kõigi ühine ülesanne ning sellesse võivad panustada kõik, ka sotsiaaltöötajad. Siiski on oluline meeles pidada, et vaimse tervise toetamine ei ole ainult teiste vastutus, vaid iga inimene peab ise ka panustama, et see oleks edukas. Seetõttu on oluline ka vaadata, millist panust teevad sotsiaaltöötajad ise enda vaimse seisundi toetamiseks.

Vaimse tervise heaolu on peamiselt iga inimese enda kätes. Selleks on oluline hoida head suhted lähedaste, sõprade, töökaaslaste ja koolikaaslastega, harrastada tervislikku elustiili, tagada piisav puhkus ja uni ning leida võimalusi eneseteostuseks. Need on mitte ainult head vaimse tervise tunnused, vaid ka kaitsefaktorid, mida tuleks jälgida isegi siis, kui enesetunne on juba hea. (Sotsiaalministeerium, 2023).

Vaimne tervis on meie igapäevaelus toimetulekuks väga oluline, kuid seda võivad mõjutada erinevad tegurid ning see ei sõltu vanusest ega taustast. Probleemid võivad mõjutada nii inimest ennast kui ka tema lähedasi, töökaaslasi või hooldajaid. Kuigi enamik inimesi suudab oma probleemidest terveneda, võivad need kesta pikka aega. Vaimse tervise probleeme diagnoositakse suhteliselt harva, kuid neid esineb paljudel, sealhulgas depressiooni ja ärevushäire näol. Vaimselt terve töökeskkonna loomine on tööandja kohustus, kuid töötajad peavad vastutama ka ise oma vaimse tervise eest. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 17).

Mõned nõuanded vaimse tervise hoidmiseks või paremaks muutmiseks:

- Rääkimine oma tunnetest, et saaks probleeme paremini mõista ja leida uusi lahendusi;
- Luua sotsiaalsed võrgustikud, mis aitavad üksindust leevendada ja pakuvad emotsionaalset tuge, mis aitavad hoida hea tervise juures;
- Hoolitsemine oma keha eest, sest füüsiline tervis mõjutab ka vaimset tervist. Igapäevane treening suurendab enesekindlust ja parandab enesehinnangut, tuues hea une ja parema keskendumise;
- Toit ja vaimne tervis on omavahel seotud. Järgides tasakaalustatud toitumist aitab parandada meeleolu ja keskendumisvõimet ning vähendab ärevushäirete, depressiooni ja stressi riski. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 17-18).

Soovitused soodsa töökeskkonna kujundamiseks hõlmavad hoolivuse kasvatamist organisatsiooni kultuuris. Praktilisi soovitusi hoolivuse väljendamiseks organisatsiooni erinevatel tasanditel on mitmeid, nagu vahetu suhtlemine, huumorimeel, stressirohkete olukordade arutamine, liikumine, digihügieen, halvustava kõnepruugi vältimine, märgates ja pakkudes tuge

kolleegidele, kes võivad olla raskustes, ning enda raskuste jagamine usaldusisikuga. (Peaasjad MTÜ).

Selleks, et hoida head vaimset tervist, on oluline järgida mitmeid tervisliku eluviisi põhimõtteid. Üks neist on piisav uni, sest see võimaldab ajul puhata ja taastuda ning aitab kaasa paremale keskendumisvõimele ja meeleolu reguleerimisele. Samuti on oluline tervislik toitumine, mis toetab aju normaalset toimimist ja võimaldab organismil saada vajalikke toitaineid ning energiat. Regulaarne liikumine on samuti väga oluline, sest see vabastab kehas energiat andvaid ja stressi maandavaid kemikaale, mis aitavad vähendada ärevust ja parandada meeleolu. Ebatervislike harjumuste, nagu suitsetamine, alkoholi ja muude uimastite tarbimine, vältimine on samuti oluline, sest need võivad kahjustada nii füüsilist kui ka vaimset tervist. Seega, tervislik eluviis ja enese eest hoolitsemine on vaimse tervise hoidmiseks olulised. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022).

Oluline on teada, millal on õige hetk abi otsida ning et tööandja on kohustatud aitama töötajaid nende probleemide lahendamisel. Töökaaslase toetamine on samuti oluline ning soovitatakse osaleda vaimse tervise teemalistel koolitustel ja kursustel ning aidata kimpus oleval töökaaslasele leida psühholoogilist abi ja tugiteenuseid. Olla olemas ka kolleegile, kui selleks on vajadust. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 19).

Samuti on oluline, et sotsiaaltöötajad hoolitseksid enda eest ning tegeleksid enesehooldusega, et säilitada hea tervis ja heaolu, nii tööl kui ka väljaspool seda. Õnnelik ja rahulolev sotsiaaltöötaja suudab paremini toetada neid, keda ta teenindab, ning nende tegemised on tõhusamad ja jätkusuutlikumad. Loomulikult ei tohiks unustada ka oma töökaaslasi, kes võivad samuti vajada abi ja toetust seoses nende vaimse tervise seisundiga.

3. UURING TARTUMAA SOTSIAALTÖÖTAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMINE

Käesolevas peatükis antakse ülevaade probleemipüstitusest, lõputöö eesmärgist, valitud metoodikast ja valimist. Lõputöö eesmärgi täitmiseks uuritakse konkreetset teemat kvantitatiivse meetodi abil.

Tartu maakond ehk Tartumaa on 1. järgu haldusüksus Eestis. Maakond paikneb Ida- ja Lõuna-Eesti piiril Peipsi järve ja Võrtsjärve vahel. Tartumaa piirneb põhjas Jõgeva, läänes Viljandi ning lõunas Põlva ja Valga maakonnaga. Tartu maakond koosneb kaheksast omavalitsusüksusest, millest üks on Tartu linn ja seitse on vallad: Elva, Kambja, Kastre, Luunja, Nõo, Peipsiääre ja Tartu vald. (Tartu maakond, 2023).

Uurimisprobleemiks on sotsiaaltöötajate töökoormuse hüppeline kasv viimaste aastate jooksul. See võib olla tingitud viimaste aastate kriiside mõjust, mis omakorda tekitab sotsiaaltöötajatele lisapingeid suureneva töökoormusega. Suur töökoormus võib põhjustada mitmesuguseid vaimse tervise probleeme ja häireid ning lõppkokkuvõttes võib see viia olukorrani, kus aitaja, antud olukorras sotsiaaltöötaja, ei ole enam võimeline teisi aitama, kuna vajab ise abi (Eesti Sotsiaaltöö Assotsatsioon, 2005). Siinkohal peabki pöörama tähelepanu sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamisele, nii tööandja kui ka inimese enda panust silmas pidades ja hõlmates nii vaimset kui ka füüsilist tervist.

3.1 Uurimis metoodika ja valim

Lõputöö empiiriline osa on rajatud lõputöö eesmärgile, mis on Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine, ning võimalusel teha ettepanekuid töökohal vajalike muudatuste tegemiseks sotsiaaltöötaja nii vaimseid kui ka füüsilisi vajadusi silmas pidades. Eesmärgi täitmiseks toetavatest uurimisküsimustest lähtudes koostati uuringu küsimustik (Lisa 2), mis saadeti ajavahemikul 22.02.2023.-16.03.2023. elektroonselt 71-le Tartumaa sotsiaaltöötajale (Lisa 3).

Küsimustik koostati järgmiste uurimisküsimuste alusel:

1. Milliseid võimalusi on sotsiaaltöötajatel enda vaimse tervise hoidmiseks loodud või võimaldatud tööandja poolt?
2. Kas ja kuidas hoiavad või toetavad sotsiaaltöötajad ise enda vaimset tervist?
3. Millised on sotsiaaltöötajate ettepanekud vaimse tervise toetamiseks?

Need küsimused on aluseks, et uurida Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamist, ning annavad laiapõhjalisema lahtirääkimise võimaluse näha erinevaid võimalusi vaimse tervise toetamisel, hoidmisel või parandamisel. Kuna töö tugineb A. Maslow inimvajadusteooriale, siis seostades sellega on oluline, et inimese kõik vajadused oleksid rahuldatud ja heas seisundis, et kogu püramiid saaks tervikuna toimida.

Lõputöö valimiks on Tartumaa sotsiaaltöötajad. Valimi moodustasid 71 sotsiaaltöö spetsialistist 43 sotsiaaltöötajat, kellelt täidetud ankeedid tagasi laekusid. Uuringusse oli kaasatud nii Tartu linna sotsiaaltöötajad erinevates asutustes, kui ka omavalitsusüksuste ametnikud, kes kuuluvad Tartumaa piiridesse.

Lõputöö uurimisviis on kvantitatiivne, mis tähendab, et kasutatavaid objekte iseloomustavad suurused on arvulised, andmeid analüüsitakse matemaatiliste meetoditega ja ka järeldused on enamasti arvuliselt kirjeldatavad (Andmete kogumise meetodid, 2016). Kvantitatiivsed uuringud hõlmavad selliseid meetodikaid nagu küsimustikud, struktureeritud vaatlused või katsed ja on kvalitatiivse uurimistöö kontrastiks (University of Texas Arlington Libraries, 2023). Seetõttu on hea kasutada antud uurimismeetodid, sest valimi hulk on suur ja tänu küsimustikule saab ka arvuliselt näha sagedusi, mis on rohkem esinenud ja mis ei, ning hiljem teha antud tulemuste põhjal joonised.

Autor koostas küsimustiku, millele sai anda nii arvulisi vastuseid kui ka sõnalisi põhjendusi, mis aitavad vastajaid paremini mõista. See tähendab, et läbi viidud uuringu küsimustik sisaldas nii avatud, kui ka suletud küsimusi. Avatud küsimustele sai vastaja vastata täpselt oma mõtteid ja soovid. Suletud küsimustel olid ees valikuvariandid, mille seast sai valida, või „muu“ valikuga juurde lisama, mitte nimekirjas oleva valikuvariandi. Avatud ja suletud küsimuste vastused

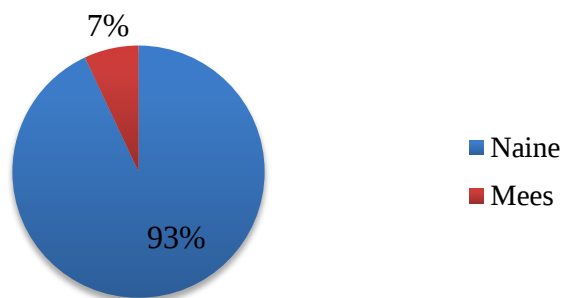
analüüsi statistiliselt. Vastused kategoriseeriti tulenevalt vastuste sisu, ettepanekute ja soovide kaupa, ning hiljem koostati tabelid antud vastuste ja sagedusega, mis kajastus arvuliselt, et hiljem oleks arusaadavam ja lihtsam vastuseid analüüsida. Seega tulevad tulemused nii sõnalised, kui ka arvulised, mis annavad parema ülevaate uuringu tulemustest. Uuringu küsimustikud on koostatud tuginedes antud töö teoreetilisele poolele ja teoreetilisele lähtekohale, milleks on A. Maslow inimvajadusteooria.

Samuti saavad sotsiaaltöötajad ka ise teha ettepanekuid parema vaimse tervise toetamise võimalusteks või seisukohaks. Uuringu küsimustiku vastused laekusid Google Forms keskkonda, ning pärast analüüsi tulemusi MS Excel programmi abil, milles väljendati antud küsimustiku vastused. Uurimistulemused esitati arvuliselt ja on välja toodud joonistena.

Lõputöö uuring eeldab ka eetilistest aspektidest kinnipidamist. Kõik uuringus osalejad olenemata sihtrühmadest, peavad olema nõustunud neid puudutavate andmete kogumiseks ja töötlemiseks. Uuritavatele tuleb tagada anonüümsus ning samuti tuleb lugupidavalt suhtuda nende eripäradesse. (Tulva, Narratiivid ja nende kasutamise võimalusi sotsiaaltöö uuringutes, 2012, lk 48-52). Samuti vastajatele konfidentsiaalsuse tagamiseks tehti küsimustik anonüümseks.

Andmete kogumisel muutus keerulisemaks sotsiaaltöötajate vähene motiveeritus uuringust osa võtta. Meeldetuletused ankeedile vastamiseks saadeti sotsiaaltöötajatele kolmel korral. Kuid siiski oli vastajaid 71 inimese hulgast 43, kes leidsid aja ja andsid oma panuse uuringusse. Mitte vastajate mitteosalemise põhjus on teadmata, kuid võib oletada, et selle põhjuseks võib olla suur töökoormus, millest on tingitud ajapuudus, või mõni inimene ei soovigi uuringutes osaleda.

Alljärgneva joonise number üks on näha vastajate hulk ja sooline erinevus, kui palju vastanutest olid naised ja kui paljud mehed.



Joonis 1. Vastajate jagunemine soo alusel (autori koostatud).

Vaadates joonist on näha, et suurem hulk vastanuid on naissoo esindajad, kuhu kuulub 93 protsenti, mis on 40 vastajat, ja 7 protsenti meessoost esindajad, mis on 3 vastajat. Siinkohal on näha, et enamus on naised sellisel ametikohal Tartumaal.

4. UURINGU TULEMUSED JA ANALÜÜS

Antud peatükis antakse ülevaade kogutud uurimismaterjalide kohta. Analüüsitakse uuringu küsimustiku uurimistulemusi ning käsitletakse vastustes sotsiaaltöötajate poolt esitatud arvamusi, kogemusi ja vaatenurkasid. Tuuakse välja, millised tegurid viitavad vaimse tervise muutustele ja parema vaimse tervise toetamisele. Ankeetküsimustikus on jagunenud küsimused:

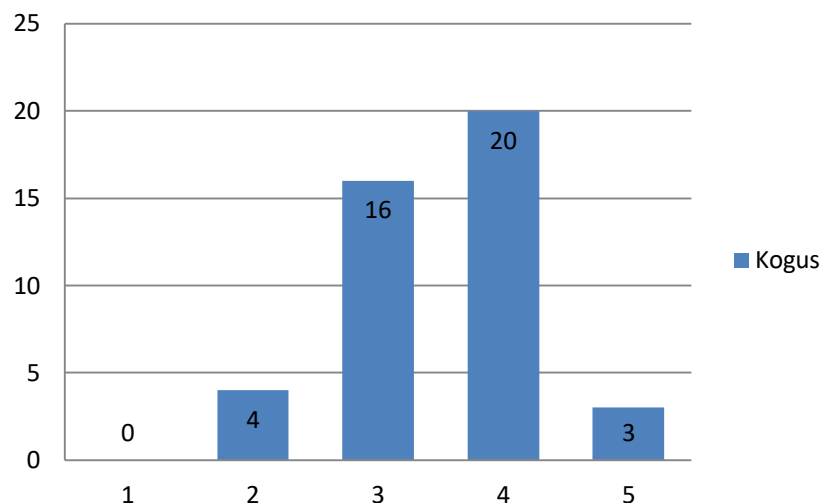
- sotsiaaltöötajate vaimne tervis ja mõju eraelule
- sotsiaaltöötajate füüsiline tervis
- vaimse tervise mõjutegurid, muutused ja põhjused
- isiklik panus vaimse tervise hoidmiseks või parandamiseks, takistused
- tööandja panus vaimse tervise toetamiseks
- sotsiaaltöötajate mõtted ja ettepanekud

Konfidentsiaalsuse tagamiseks on esitatud vastused arvuliselt, ning on välja jäetud isiklikud andmed. Samuti on välja jäetud isiklikud vastused, mida on kohandatud vastavalt konfidentsiaalsusele.

4.1 Sotsiaaltöötajate vaimne tervis ja mõju eraelule

Vaimse tervise edendamine tähendab inimeste suhtumiste, ümbruskonna ja elutingimuste toetamist, et soodustada tervislikku eluviisi ja hea vaimse tervise loomist. Selleks tuleb tugevdada tegureid, mis kaitsevad vaimset tervist, ning leevendada riske, mis võivad seda mõjutada erinevates eluvaldkondades. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022).

Sotsiaaltöötajate hea töö kvaliteedi taga on kindlasti hea vaimne tervis, mis tagab sujuva ja hea töö tegemise. Käesoleva uuringu antud teema all vaadeldakse sotsiaaltöötajate hinnangut oma vaimsele tervisele ja selle mõju eraelule. Alljärgneval joonisel number kaks on näha sotsiaaltöötajate vaimse tervise hindamist 5-palli skaalal nende enda hinnangul. Number „1“ tähendab väga halb ja number „5“ on väga hea.

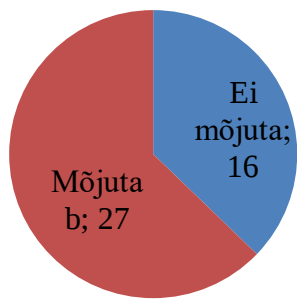


Joonis 2. Sotsiaaltöötajate vaimne tervis nende enda hinnangul (autori koostatud).

Jooniselt kaks nähtub, et Tartumaa sotsiaaltöötajad andsid ankeedis väga hea hinnangu oma vaimsele tervisele vaid vähesed töötajad, natukene alla poolte vastanutest. Enamike hinnangul on nende vaimne tervis rahuldav kuni hea. Positiivseks võib pidada seda, et kõige madalamaid hindeid respondentide vastustes ei esinenud. Muidugi võib seal taga olla erinevaid vaimse tervise mõjutegureid, mis põhjustavad vaimse seisundi muutusi, aga nendest tuleb juttu hilisemas peatükis.

Siinkohal saab ka seostada teooria koha pealt vaimse tervise definitsiooniga, mille järgi vaimne tervis on seisund, mis võimaldab inimestel hakkama saada elu väljakutsetega, õppida, töötada tõhusalt, arendada oma võimeid ja olla positiivne liige oma kogukonnas. See on hädavajalik meie üldise heaolu ja tervise seisukohalt ning aitab meil teha otsuseid, luua suhteid ja mõjutada meie elukeskkonda. (World Health Organization, 2022). Seega on vaimne tervis sotsiaaltöötajatele oluline, et töö ja eluga seotud toimetused saaksid toimida ning samas saaks panustada teiste inimeste aitamise hoides enda vaimset seisundit, mis on üldpildis hea.

Sotsiaaltöös edukaks tegutsemiseks on oluline leida tasakaal professionaalse ja isikliku elu vahel (Pihelgas, 2011, lk 39). Sellest tulenevalt uuris autor ka töö mõju eraelule, mis nähtub alloleval joonisel kolm.



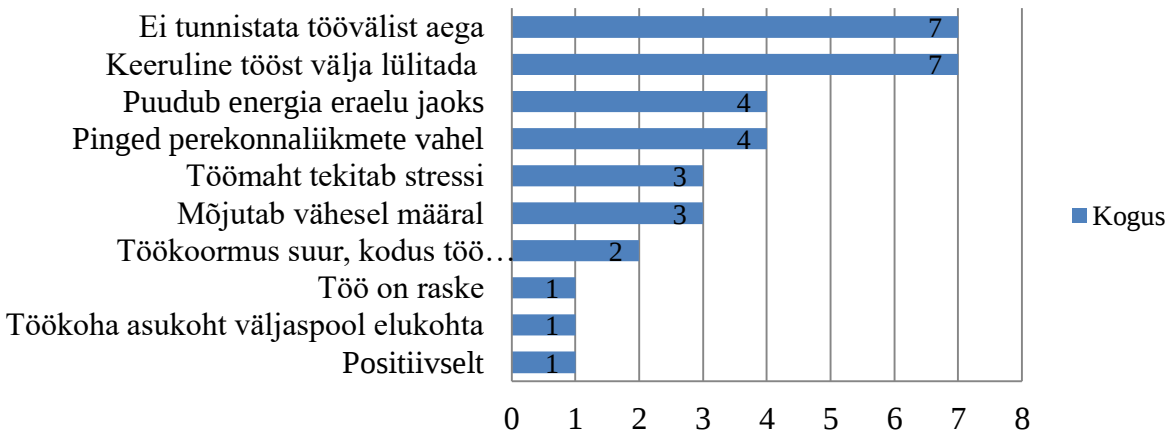
Joonis 3. Töö mõju eraelule (autori koostatud).

Töö mõju eraelule on Tartumaa sotsiaaltöötajad enamuses seisukohaga, et töö mõjutab eraelu. „Mõjutab“ oli vastanud 27 sotsiaaltöötajat 43-st, ning ülejäänud 16 vastajat vastasid, et „ei mõjuta“.

luline on leida tasakaal professionaalse ja isikliku elu vahel, , et saavutada edu ilma, et töö mõjutaks liialt isiklikku elu või vastupidi. See eeldab

Siinkohal on tähtis leida tasakaal professionaalse ja isikliku elu vahel, eriti sotsiaaltöö valdkonnas, et töö ei mõjutaks liialt isiklikku elu või vastupidi. See eeldab oskust hoida isiklikke ja tööalaseid kohustusi tasakaalus ning leida sobivaid lahendusi, mis võimaldavad tervislikku ja produktiivset töö- ja eraelu kooskõlastamist. (Pihelgas, 2011, lk 39). Üldiselt võib öelda, et suuremal hulgal mõjutab töö eraelu ja väiksemal osal mitte. Töö mõju eraelule oleneb siiski inimesest ja asutuse koostööst, kuidas suudetakse korraldada töö ja eraelu lahushoid.

Mõjutegureid saab välja tuua mitmeid, kuid kõik tegurid olenevad siiski töö enda iseloomust, töökoormusest, kollektiivi suhtumisest ja inimese enda võimekusest hoida töö ja eraelu lahus. Kuid siiski tõid Tartumaa sotsiaaltöötajad omalt poolt uuringus välja enda meelest vaimse tervise mõjutegurid eraelule tööst tingitult.



Joonis 4. Töö mõjutegurid eraelule (autori koostatud).

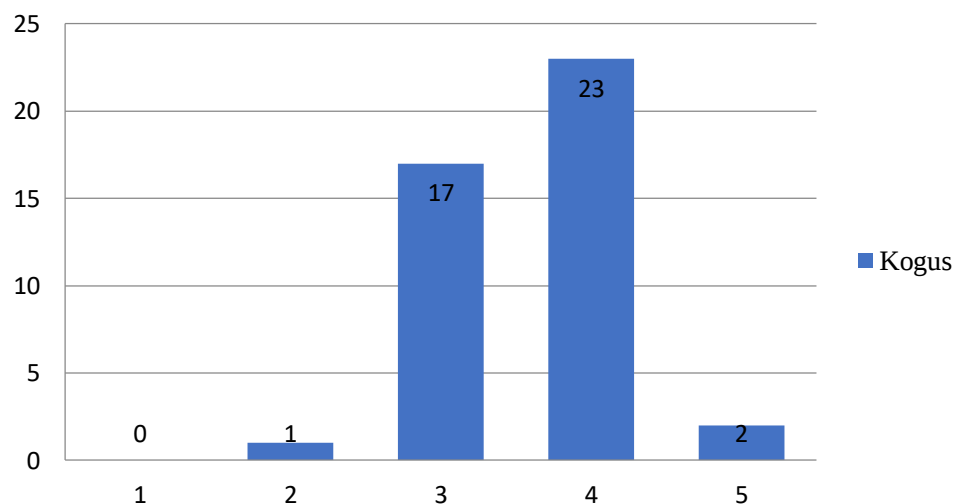
Tartumaa sotsiaaltöötajate mõjutegurid eraelule on erinevad. Suuremal määral vastajatest tuli esile, et kodanikud ei tunnista sotsiaaltöötaja töövälis aega ja keeruline on tööst mõtetes välja lülitada, sest paraku jäävad raskemad ja keerulised juhtumid ka peale tööpäeva lõppu pähe ketrama. Kodanike meelest on normaalne, et sotsiaaltöötaja peaks olema kättesaadav iga kell, kui on probleem tekkinud. Samuti toodi välja kolmel korral, et töömaht on suur, mis omakorda tekitab stressi. Töö võtab neljal sotsiaaltöötajal suurema osa energiast, ning tööpäeva lõpus puudub energia eraelule, mis omakorda soodustab pingeid perekonnaliikmete vahel. Samuti tuli esile töö lõpetamist kodus, sest suurest töökoormusest ei jõua alati kõiki tööülesandeid täidetud antud tööajaga. Üksikud korrad toodi välja töö raskus, aga see jällegi pigem üldisem, sest ega ükski töö ei ole kerge, ning töökoha asukoht väljaspool elukohta. Üks sotsiaaltöötaja vastas, et töö mõjutab eraelu positiivselt ja mõned sotsiaaltöötajad leiavad, et töö mõjutab nende eraelu vähesele määral. Kuid siiski on sotsiaaltöö üks väga keeruline eriala, mis mängib olulist rolli sotsiaalsete muutuste ja arengu edendamisel ning aitab kaasa sotsiaalse ühtekuuluvuse tugevdamisele ja võib julgustada nii indiviide kui ka struktuure ületama raskusi, millega nad elus kokku puutuvad, ning parandada üldist heaolu (Sotsiaaltöö professioni ülemaailmne definitsioon, 2014). Sellest tulenevalt tekivad erinevad mõjutegurid, mis hakkavad mõjutama eraelu ja hiljem juba tervist.

Sotsiaaltöö sisaldab olulisi elemente, mis on igapäevatöö seisukohast väga olulised, ning hõlmavad inimese isiklikku aktsepteeritavat elukvaliteeti, võimet tegevusi sooritada ning sekkumismeetodeid, mis tagavad rahuldava elukvaliteedi (Paavel, 2004, lk 7-8). Sellest tuleneval võib öelda, et Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimne tervis nende enda hinnangul on hea. Töö küll mõjutab suuremal määral vastajatest eraelu, kuid mõjutustegurid on erinevad, ning neid saab muuta ja parandada, ning kõik hõlmab siiski inimese enda panust luua rahuldav elukvaliteet ja hoida töö ja eraelu lahus.

4.2 Sotsiaaltöötajate füüsiline tervis

Füüsilist tervist võib määratleda kui keha normaalset toimimist. See on üks osa üldisest heaolust, mis hõlmab keha kasvu, enesetunnet ja liikumist, samuti hoolt selle eest ja sellesse investeerimist. (New Zealand Defence Force).

Vaimne tervis ja füüsiline tervis on omavahel tihedalt seotud. Teaduslikult on tõestatud, et füüsilise tervise eest hoolitsemine parandab vaimset heaolu ja vastupidi. Kui üks keeldub, võib see mõjutada ka teist. (Australian Government, 2021). Sellest tulenevalt soovis autor uurida ka sotsiaaltöötajate vaimsele tervisele lisaks nende füüsilist tervist.

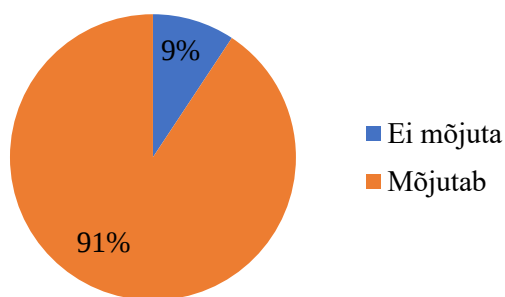


Joonis 5. Sotsiaaltöötajate füüsiline tervis nende enda hinnangul (autori koostatud).

Jooniselt viis nähtub, et sotsiaaltöötajate füüsiline tervis nende enda hinnangul on suuremas pildis hea ja vastanuid on pea pooled ehk 23 vastajat. Enamike hinnangul on nende füüsiline tervis rahuldav kuni hea. Kõige madalamaid hindeid respondentide vastustes ei esinenud, mis on positiivne. Üldises pildis saab siiski öelda, et Tartumaa sotsiaaltöötajate füüsiline tervis nende enda hinnangul on keskmisest veidi kõrgm ehk hea. Kindlasti mõjutab füüsilist tervist sotsiaaltöötajatel tööst tingitud mõjutegurid, kuid siiski on oluline füüsilise tervise hoidmine, mis toetab vaimset heaolu.

Füüsilise tervise säilitamine on oluline, sest see vähendab riski haigestuda tõsisematesse haigustesse ning aitab füüsiliselt toime tulla elu väljakutsetega, kaitstes väsimuse, vigastuste ja haiguste eest. Füüsiline tervis on oluline osa tervislikust eluviisist ning mõjutab ka vaimset tervist. (New Zealand Defence Force). Seega on oluline, et sotsiaaltöötajad suudaksid lisaks vaimse tervise hoidmisele hoida ka füüsilist tervist, et kogu tervis saaks toimida koos hästi. Õnneks on sotsiaaltöötajate mõlemad tervise osad, nii vaimne kui ka füüsiline hea, ning kogu tervislik seisund toimib hästi.

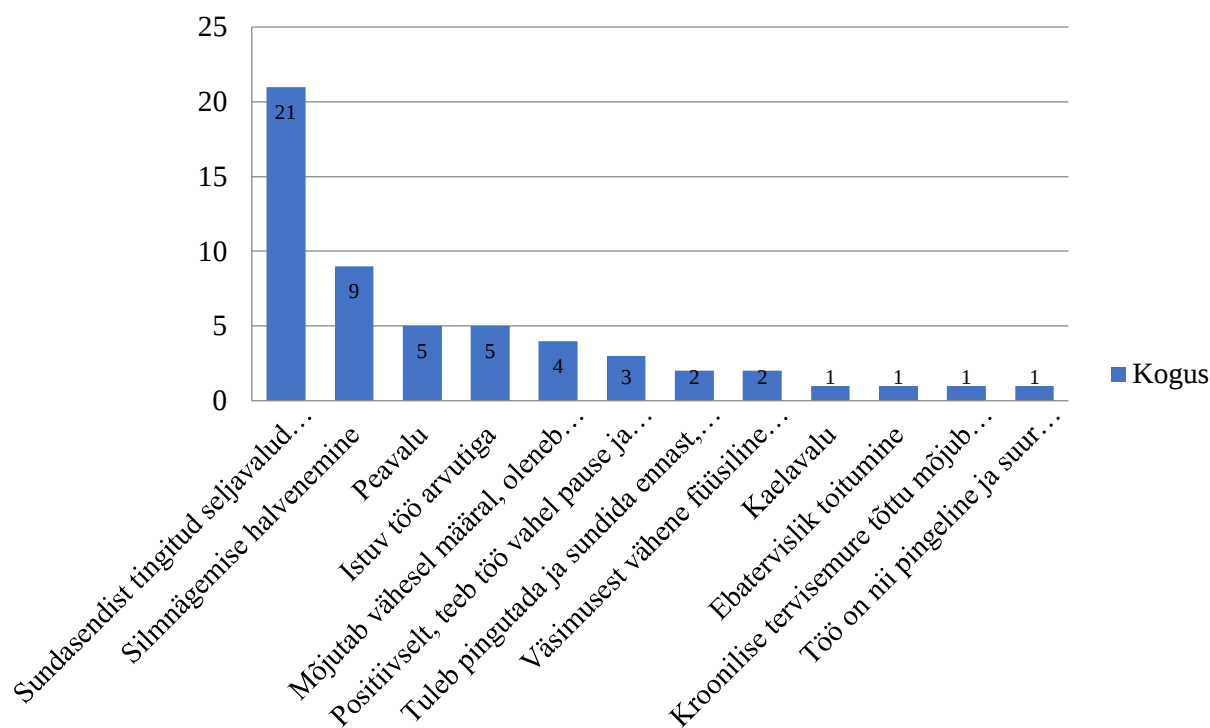
Kindlasti tunnevad inimesed erinevalt mõju füüsilisele tervisele, kas siis tööst tingitult või muudest mõjuteguritest. Autor on uurinud ka töö mõju füüsilisele tervisele, et leida mõjutegureid, mida siis muuta või vältida, et toetada vaimset seisundit. Alljärgneval joonisel on näha töö mõju eraelule sotsiaaltöötajate meelest.



Joonis 6. Töö mõjutus füüsilisele tervisele (autori koostatud).

Töö mõjutust füüsilisele tervisele tunneb vastanutest sotsiaaltöötajatest 91 protsenti, Ülejäänud 9 protsenti ei tunne, et töö mõjutaks nende füüsilist tervist. Seega saab öelda, et suuremal määral siiski mõjutab töö füüsilist tervist Tartumaa sotsiaaltöötajate näitel.

Kuid siiski on erinevaid mõjutegureid, mis kindlasti annavad endast märku ja mida saaks võimalusel muuta, et füüsiline tervis veel paremaks saada. Seejuures on sotsiaaltöötajad välja toonud enda seisukohast lähtuvad mõjutegurid füüsilisele tervisele, mis on näha alloleval joonisel number seitse.



Joonis 7. Füüsilise tervise mõjutegurid (autori koostatud).

Tartumaa sotsiaaltöötajad tõid välja erinevaid mõjutegureid füüsilisele tervisele, mis kõik on peamiselt seotud keha tunnete väljendamisega ja endast märku andmisega, näiteks valu teel. Kõige levinum mõjutegur oli nende arvates sundasendist tingitud seljavalud (istumine), mida esines 21 korral vastustes. Samuti toodi välja, et pidevalt kuvari vaatamine toob kaasa endaga silmnägemise halvenemist ja võrdselt toodi välja peavalude esinemist ning istuvat tööd arvutiga. Samuti leidsid neli sotsiaaltöötajat, et nende füüsilist tervist mõjutab vähesel määral töö, oleneb

päeva liikuvusest, kas kontoris terve päev istuv töö või ringiliikuvalt tegus tööpäev kontorist väljaspool. Kolm sotsiaaltöötajat tõid välja veel, et nende füüsilisele tervisele mõjub töö positiivselt, sest teevad töö vahel pause ja harjutusi, mis aitavad füüsilist tervist hoida, kui ka kehalist vastupidavust. Samas vastupidiselt positiivsele mõjule leidsid paar sotsiaaltöötajat Tartumaal, et töö mõjutab nende füüsilist tervist, ning tuleb pingutada ja sundida, et tööle jõuda. Küsimustikus vastuste tulemusest tuli ka välja veel, et töö mõjutab väsitavalt ja väsimusest on vähene liikumine peale tööd mõjuteguriks füüsilisele tervisele. Ühe kordse sagedusega toodi ka välja kaelavalu, ebatervislikku toitumist, töö pingelisust ja suurt töökoormust, mis on väga väsitav ja kurnav. Üks sotsiaaltöötaja tõi välja ka enda isiklikuma mure, aga seda laiemale ringile öeldes võib tähendada, et ka kroonilised tervisemured võivad mõjutada füüsilist tervist, kui anda mõjutuseks tegur, näiteks pikalt istumine. Seetõttu on oluline pöörata rõhku vaimse tervise kaitsefaktoritele ja tunnustele, et hoida oma vaimset tervist tulenevalt elustiilist ja kaasnevatest mõjutustest, sest heaolu on peamiselt iga inimese enda kätes (Sotsiaalministeerium, 2023).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et Tartumaa sotsiaaltöötajate füüsiline tervis nende enda hinnangul on hea. Töö küll mõjutab suuremal määral vastajatest füüsilist tervist, kuid mõjutustegurid on mitmedi, aga peamiseks on liiga pikalt istumine, mis tekitab seljavalusid, ja kuvariga tööst tingitud silmnägemise halvenemine. Samuti on võimalik hoida mõjutusi kontrolli all, kui panustada kaitsefaktoritele ja vaimse tervise heaolu tunnuste hoidmisele.

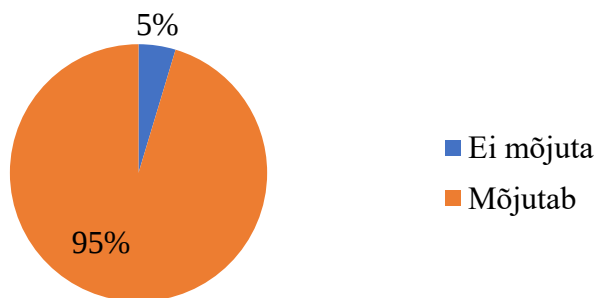
Tervislik füüsiline seisund võib soodustada vaimset heaolu ning selleks on olulised tasakaalustatud toitumine, piisav uni ning ebatervislike harjumuste vältimine. Kuid uuringud näitavad, et tervislik lähenemine tervisele peaks hõlmama mitte ainult füüsilist, vaid ka sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset tervist, mis on vaimse heaolu jaoks hädavajalik. (Australian Government, 2021). Seega on oluline teha füüsilise tervise mõjutegurite kohapeal sotsiaaltöötajatel muudatusi ja vältida antud tegureid, mis mõjutavad füüsilist tervist oluliselt mitte toetada, vaid hoopis mõjutada. Nii saab füüsilise tervise sotsiaaltöötajatel paremaks muuta ja see omakorda toetab vaimset tervist.

4.3 Vaimse tervise mõjutegurid, muutused ja põhjused

Tihti peale kogeb inimene elus midagi teistsugust, mis jätab jälje vaimsele seisundile. Mõnikord avaldavad mõjutavad tegurid pidevat survet vaimsele tervisele. Mõjutegurid omakorda teevad muutuseid vaimses seisundis. Kuid siiski on alati millegi mõju avaldamise taga põhjused, mida saaks muuta, et toetada antud hetkel sotsiaaltöötajate vaimset tervist.

Sotsiaaltöötajad on inimesed nagu meie kõik ning võivad kogeda erinevaid emotsioone ja tervisenäitajaid erinevatel päevadel. Üks päev võib sotsiaaltöötaja olla rõõmsameelne ja terve, kuid järgmisel päeval võib tunda end väsinuna ja tujutuna. (Tervise edendamine töökohal, 2022).

Tartumaa sotsiaaltöötajad said küsimustikus hinnata enda nägemuse järgi töö mõju nende enda vaimsele tervisele. Alloleval joonisel number kaheksa on välja toodud mõju sotsiaaltöötajate vaimsele tervisele tööst tingitult.



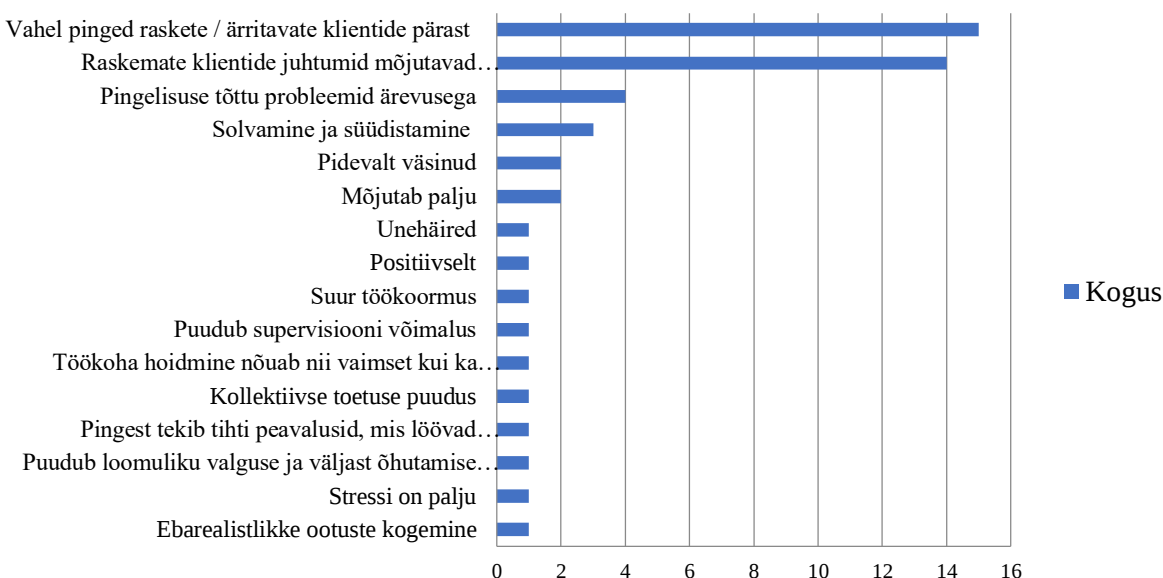
Joonis 8. Töö mõjutus vaimsele tervisele (autori koostatud).

Vastanutest Tartumaa sotsiaaltöötajatest 95 protsenti on valinud vastusevariandiks, et töö mõjutab nende vaimset tervist. Eitaval on valinud 5 protsenti. Seega saab öelda, et töö suuremal määral mõjutab vaimset tervist vastajate hulgast.

Keskkonnategurid võivad olla olulised head vaimset tervist toetava keskkonna loomisel. Kui keskkond on turvaline ja soodustab tervislikku eluviisi, võib see positiivselt mõjuda vaimsele tervisele. Samas, kui keskkonnategurid ei ole turvalised, ega soodusta tervislikku eluviisi, mõjutavad vaimset tervist negatiivselt. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine,

2022). Antud uurigus selgus, et väide peab paika. Sotsiaaltöötajate vaimne tervis saab mõjutust suuremal määral keskkonnategurist, mis on töö.

Sotsiaaltöötajad, kelle meelest töö mõjutab vaimset tervist, on toonud välja erinevaid mõjutegureid vaimsele seisundile (Joonis 9).



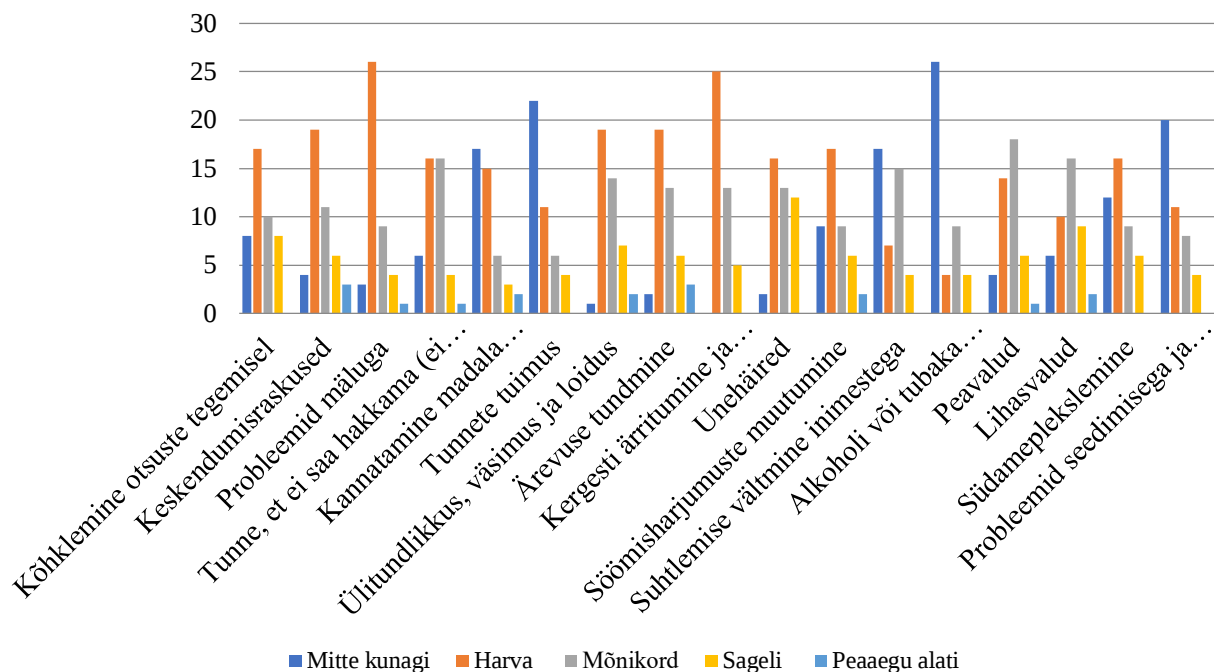
Joonis 9. Vaimse tervise mõjutegurid (autori koostatud).

Üleval oleval joonis üheksalt nähtub, et Tartumaa sotsiaaltöötajate meelest vaimse tervise peamiseks mõjuteguriks on vahel pinged raskete/ärritavate klientide pärast, mida esines 15 korral vastustes. Järgmine suurem mõjutegur, mis esines korra vähem kui eelmine, oli raskemate klientide juhtumite mõjutus psüühikale. Mõni sotsiaaltöötaja tõi välja pingelisuse tõttu probleeme ärevusega ja paaril korral toodi välja pidevat väsimust ning töö mõju suurel määral vaimsele tervisele. Üks sotsiaaltöötaja vastas küsimusele positiivse vastusega, et töö mõjutab vaimset tervist positiivselt. Samas toodi välja ka erinevaid mõjutustegureid sotsiaaltöötajate poolt, mida esines üksikuid kordi. Need on järgmised: unehäired; suur töökoormus; puudub supervisiooni võimalus; töökoha hoidmine nõuab nii vaimset kui ka füüsilisi pingeid; kollektiivse toetuse puudus; pingest tekib tihti peavalusid, mis löövad vaimselt masendusse; puudub loomuliku valguse ja väljast õhutamise võimalus; stressi on palju; ebarealistlikke ootuste

kogemine. Need kõik on iga inimese enda vaatenurgast leitud mõjutegurid, mida tunnevad Tartumaa sotsiaaltöötajad enda vaimse tervise puhul.

Vaimselt tervislikul inimesel on võime kohanduda erinevate muutustega ning leida igas olukorras parim lahendus (Terviseinfo, 2022). Vaimse tervise heaolu sõltub mitmest tegurist, sealhulgas indiviidi enda isiklikest omadustest, sotsiaalsetest suhetest ja ümbritsevast keskkonnast. Kõik need tegurid võivad positiivselt või negatiivselt mõjutada vaimset tervist sõltuvalt olukorrast ja individuaalsetest vajadustest. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022). Siinkohal on ka uuringu küsimuse tulemusest näha, et Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise mõjutegurid on erinevad ja hõlmavad kõiki kolme vaimse tervise valdkonna tegureid, mis antud olukorras mõjuvad nende vaimsele tervisele halvasti.

Iga vaimse tervise mõjuteguri mõjutusel hakkab toimuma vaimses seisundis muutuseid, mis on tingitud antud teguritest. Üldiselt saab neid olla erinevaid, sest iga inimene ja tegur reageerivad induviduaalselt. Sotsiaaltöötajatel sai osaks küsimustikus mõelda enda vaimse seisundi kõrvalekalletele tööst tingitult ja neid analüüsida. Küsimusele vastati skaala „mitte kunagi“ kuni „peaaegu alati“ (*mitte kunagi – harva – mõnikord – sageli - peaaegu alati*).



Joonis 10. Tööst tingitult vaimse seisundi muutused (autori koostatud).

Jooniselt kümme nähtub sotsiaaltöötajate tööst tingitult vaimse seisundi muutused, mis esinevad teatud sagedusega. Valikuvариandi muutused, millele pidi vastama esinemise sageduse järgi olid: kõhklemine otsuste tegemisel; keskendumisraskused; probleemid mälu; tunne, et ei saa hakkama (ei suuda); kannatamine madala enesehinnangu pärast; tunnete tuimus; ülitundlikkus, väsimus ja loius; ärevuse tundmine; kergesti ärritumine ja vihastumine; unehäired; söömisharjumuste muutumine; suhtlemise vältimine inimestega; alkoholi või tubaka suurenenud tarvitamine; peavalud; lihaskramplid; südamepekslemine; probleemid seedimisega ja iiveldus.

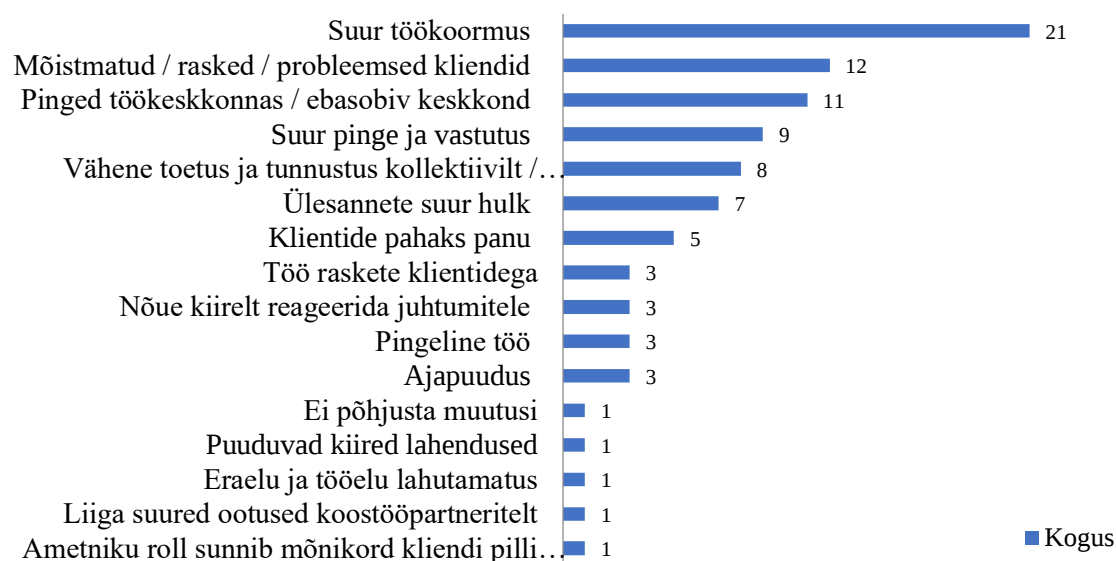
Kõige enim esines skaala vastustest „mõnikord“ või „harva“. Muutustest on enim esile tulnud unehäired, pea- ja lihaskramplid, mis on esinevad sagedamini, kui teised. Õnneks ei ole suuri probleeme alkoholi või tubaka liigtarbimisega, tunnete tuimuse, kõhklemisega otsuste langetamisel, südamepekslemise, probleeme seedimisega ja iiveldusega – neid esineb üldiselt mõnikord või harvemuse poole. Samas tunnevad sotsiaaltöötajad mõnikord siiski ärevust, on ülitundlikud ja loius, ning kogevad tunnet, et ei saa hakkama (ei suuda). Samuti leiab, et

söömisharjumused muutuvad harva ja suhtlemist inimestega välditakse pigem mõnikord suuremal osal vastanutest.

Üldises pildis esineb väga palju vastustes „mitte kunagi“, „harva“ ja „mõnikord“ variante, millest tulenevalt ei saa öelda, et kõrvalekaldeid vaimsest tervises oleks meeletult palju ja peaaegu alati. Mõnel sotsiaaltöötajal esineb mõndasid muutuseid sagedamini või peaaegu alati, kuid suures pildis on siiski ülekaalus pigem mitte vaimse tervise seisundi muutuste esinemine.

Selleks, et hoida head vaimset seisundit, on oluline järgida mitmeid tervisliku eluviisi põhimõtteid, sest tervislik eluviis ja enese eest hoolitsemine on vaimse tervise hoidmiseks olulised (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022). Tõepoolest tundub, et sotsiaaltöötajad hoiavad oma vaimset tervist tervisliku eluviisi põhimõtetega. Uuringu tulemustes ei esine suuri muutuseid või kõrvalekaldeid vaimse tervise seisundis ja see on hea. Osadel küll esineb teatud muutused harva või mõnikord, aga siiski ei esine suuremal määral muutuseid sageli.

Sotsiaaltöötajatel anti võimalus jagada enda mõtteid, mis nende meelest põhjustab nende töös vaimse tervise muutusi vastates avatud küsimusele. Alljärgnev joonis 11 aitab illustreerida tööst tingitud põhjuseid ja välja toodud mõtete korduseid.



Joonis 11. Vaimse tervise muutuste põhjused (autori koostatud).

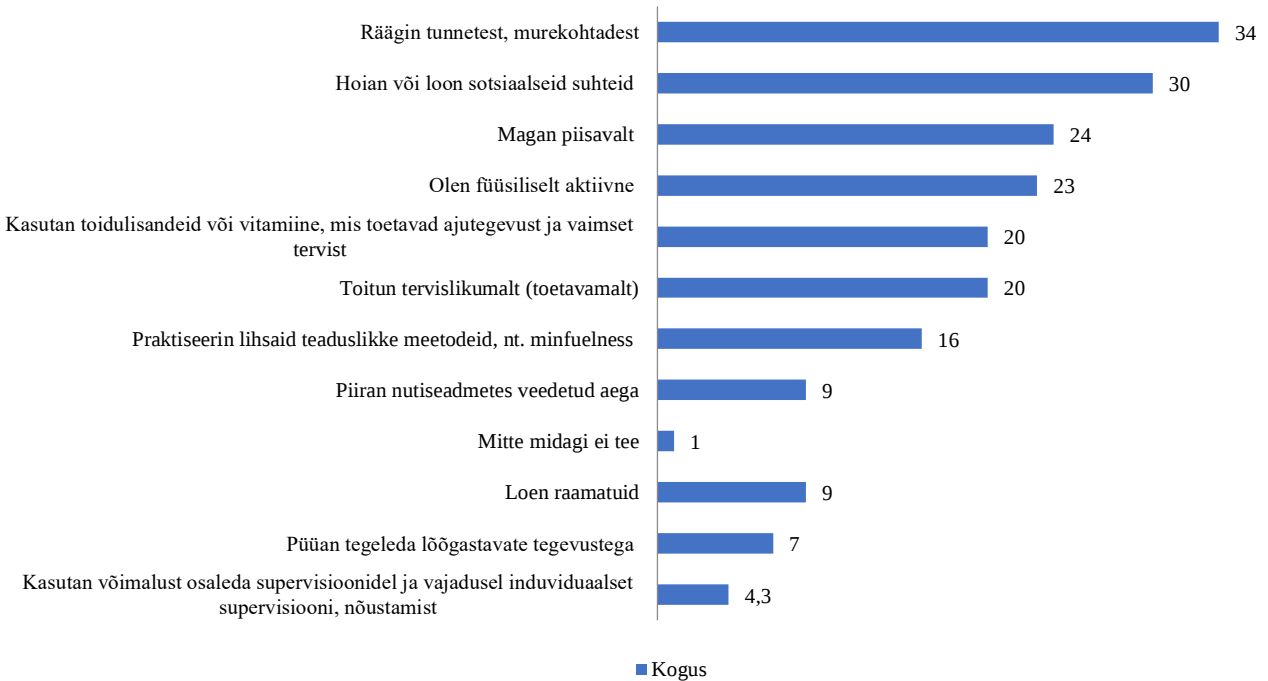
Kõige enam toodi välja vaimse tervise muutuse põhjuseks suurt töökoormust, mida esines 21 korral vastustes. Kaheteistkümnel korral esines „mõistmatud/rasked/probleemsed kliendid“ ja kord vähem toodi välja „pinged töökeskkonnas/ebasobiv sisekliima“. Samuti leidsid sotsiaaltöötajad vaimse tervise muutuste põhjuseks suurt pinget ja vastutust, ning samas vähest toetust ja tunnustust kollektiivilt/juhtkonnalt. Sotsiaaltöötajad leiavad, et praeguse pideva tööpuuduse tõttu tõstetakse neil ülesannet hulka liiga suureks, mis omakorda tekitab suurt pinget ja lisab lisaülesandeid. Töö on suurel määral raskete klientidega, mis mõjutab vaimset tervist ja omakorda annab mõju klientide pahaks panu, mida esineb tihti sotsiaaltöötaja töös, kuid ka muudel erialadel, kus on inimestega suhtlemine, sest tihtipeale saavad inimesed pahaseks kui nende pilli järgi ei tantsita. Samas on sotsiaaltöötajal nõue kiirelt reageerida juhtumitele, kuid praegu on see välja toodud põhjusena vaimse tervise muutusele, sest tihti ei ole võimalik seda nõuet täita, kuna puuduvad kiired lahendused. Mõnikord tuleb ette ka olukordi, kus ametniku roll sunnib kliendi pilli järgi tantsima ja tekib olukord vastutus vs võimalused. Erinevad tööjuhtumid tekitavad töös pingeid, ning tihti on ka ajapuudus, mis kõik omakorda mõjutab vaimset tervist ja põhjustab muutusi. Toodi välja üksikud korrad eraelu ja tööelu lahutamatus, ning liiga suuri

ootuseid koostööpartneritelt. Üks sotsiaaltöötaja vastas, et tema vaimsele tervisele ei põhjusta töö muutusi.

Positiivse vaimse tervise saavutamiseks on oluline aktiivselt tegeleda kriiside, stressi ja raskustega, mis võivad elus esineda (Terviseinfo, 2022). Kõik probleemid ja murekohad on lahendatavad. Lähtudes eeltoodud tulemustest, võib öelda, et suurel määral mõjutab töö sotsiaaltöötajate vaimset tervist. Mõjutustegureid on mitmeid, kuid peamiseks toodi siiski välja psüühika mõjutust raskemate klientide juhtumitega, ning iga mõjutusteguriga võib kaasa tulla muutuseid vaimses seisundis. Kuid siiski on kõigil alati põhjus, mida saaks vältida või vähendada, et ei oleks enam nii suurt mõju.

4.4 Isiklik panus vaimse tervise hoidmiseks või toetamiseks, takistused

Vaimse tervise heaolu sõltub suuresti iga inimese enda panusest. Selleks on oluline säilitada head suhted lähedaste, sõprade, töökaaslaste ja koolikaaslastega, järgida tervislikku elustiili, tagada piisav uni ja puhkus ning leida võimalusi eneseteostuseks. Need mitte ainult ei viita heale vaimsele tervisele, vaid on ka kaitsefaktorid, mida tuleks jälgida isegi siis, kui enesetunne on juba hea. (Sotsiaalministeerium, 2023). Siinkohal on oluline uurida inimese enda panust, mitte ainuüksi kellegi teise toetust vaimse tervise hoidmiseks ja toetamiseks. Seetõttu uuris autor uuringu küsimustikus Tartumaa sotsiaaltöötajate enda panust vaimse tervise hoidmiseks või toetamiseks, ning takistusi.



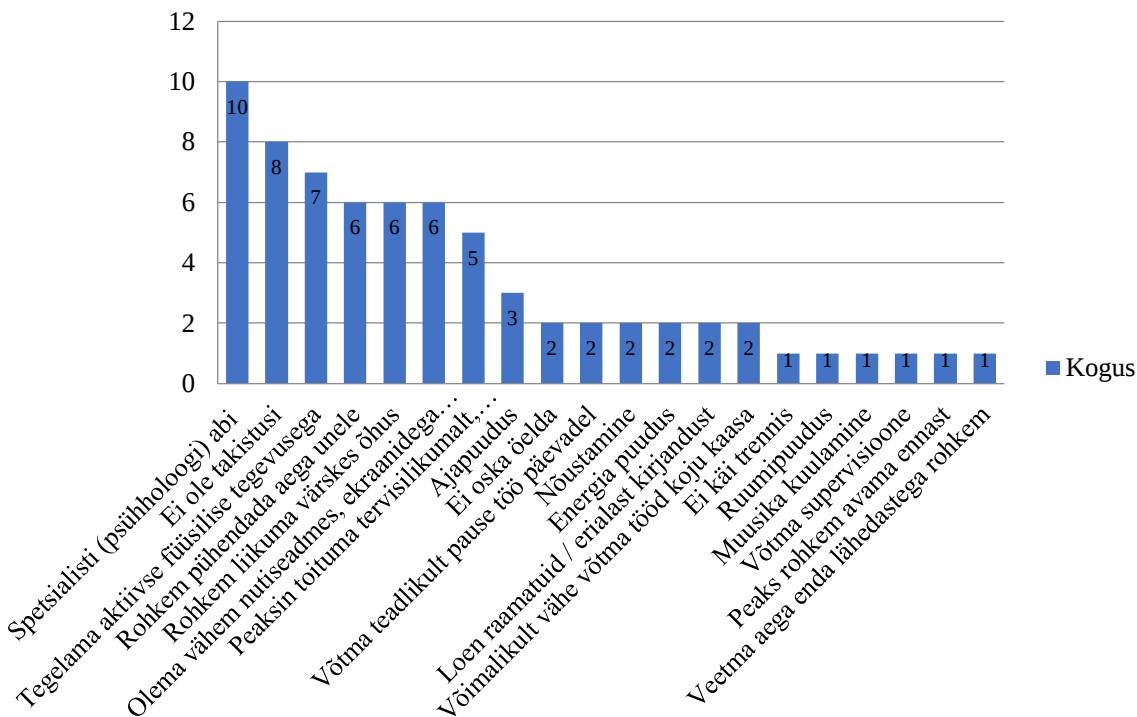
Joonis 12. Tegevusmeetodid vaimse tervise hoidmiseks/toetamiseks (autori koostatud).

Ülevaloleval joonisel number 12 nähtub Tartumaa sotsiaaltöötajate tegevusmeetodid enda vaimse tervise hoidmiseks või toetamiseks, mida nad ise teevad. Küsimuses oli ette antud valikud, mida said sotsiaaltöötajad valida, kuid said ka ise juurde lisada oma meetodeid ja mõtteid, mida polnud eelnevalt välja toodud. Kõige rohkem valiti ette antud valikutest „räägin tunnetest, murekohtadest“, mis osutuks valituks 34 korral. Sotsiaaltöötajad valisid enda vaimse tervise hoidmisel sotsiaalsete suhete hoidmise või loomise, ning piisavalt magamise, mis aitaks neil puhata, et oleks energiat kõige muuga tegelemiseks. Samuti osutuks pea poolte vastanute vahel valituks „olen füüsiliselt aktiivne“. Tulemuses kajastus ka toidulisandite või vitamiinide kasutamine, et toetada ajutegevust ja vaimset tervist, ning tervislikum (toetavam) toitumine, mida valisid natuke alla poolte vastanutest. Samuti tuli välja meetod „praktiseerin lihsaid teaduslikke meetodeid, nt. mindfuelness“ ja „piiran nutiseadmes veedetud aega“. Üks sotsiaaltöötaja vastas, et ei tee midagi enda vaimse tervise toetamiseks, mis on normaalne, sest kõik inimesed ei ole samasugused.

Tartumaa sotsiaaltöötajad said lisada vastusevariantide juurde enda mõtteid, mis polnud eelnevalt välja tood ja mida vajalikuks peavad, et toetada enda vaimset tervist. Selleks pidi kasutama „muu“ kastikest ja sealt tuli välja kolm lisameetodid eelnevatele. Toodi välja, et võiks raamatuid lugeda, püüda tegeleda lõõgastavate tegevustega ja võimalusel osaleda supervisioonidel ja vajadusel induviduaalset supervisiooni, nõustamist. Suuremas pildis saab öelda, et suurem hulk sotsiaaltöötajaid panustab oma vaimse tervise toetamisse erinevate meetoditega.

On oluline mõista, et vaimne tervis on oluline osa igapäevaelust ja seda võivad mõjutada erinevad tegurid, olenemata inimese vanusest või taustast. Tööandjatel on kohustus luua vaimselt tervislik töökeskkond, kuid ka töötajad peavad vastutama oma vaimse tervise eest ja panustama selle toetamisse. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 17). Uuringu tulemustele tuginedes on näha, et suurem hulk sotsiaaltöötajaid panustab ka enda vaimse tervise toetamisse erinevate sobivate võimalustega, mitte ei toetu ainult teiste panusele. Kõige rohkem oma vaimse tervise toetamisele saab ära teha inimene, antud olukorras sotsiaaltöötaja, ise.

Vaimse tervise hoidmisel või toetamisel on tihtipeale takistusi, mida peab ületama, et jõuaks eesmärgini. Uuringus osalenud sotsiaaltöötajad said välja tuua takistusi oma vaimse tervise hoidmise või toetamisel, mida teavad, et peaks tegema, aga ei tee. Alljärgnevalt jooniselt 13 selgub takistused vaimse tervise hoidmise ja toetamise ees.



Joonis 13. Takistused vaimse tervise hoidmisel/toetamisel (autori koostatud).

Tulemustes tuleb välja, et kaheksa inimest leidsid, et neil ei ole takistusi enda vaimse tervise toetamisel ja kaks ei osanud öelda selle kohta midagi. Teiste vastanute seas tuli kõige suuremaks takistuseks välja „spetsialisti (psühholoogi) abi“. Tulemustest toodi välja ka, et peaks tegelema aktiivse füüsilise tegevusega ja rohkem liikuma värskes õhus. Samas leiti, et peaks pühendama rohkem aega unele ja toitumise peaks hoidma tervislikumalt, toetavamalt. Vastustest tuleb välja ka, et peaks veetma vähem aega nutiseadmes või ekraaniga tööd tegema, mida tänapäeval teevad inimesed palju, ning esineb aja- ja energia puudust. Paar sotsiaaltöötajat leiavad, et võiks teha teadlikumalt pause tööpäevadel, ning käima nõustamisel, et muret kurta ja probleemi lahendamiseks nõu või abi saada. Soovituseks tuleb ka töö koju mitte kaasa võtmine ja lugeda hoopis raamatuid, kas siis erialaseid või neid, mis endale huvi pakuvad ja meeldivad, et töömõtetest eemale saada. Üksikud korrad toodi takistusteks välja, et ei käi trennis; ruumipuudus; muusika kuulamine; peaks võtma supervisioone; peaks rohkem avama ennast ja veetma aega enda lähedastega rohkem.

Takistustest tulevad välja paljud asjaolud, mida saab inimene, sotsiaaltöötaja, ise enda vaimse tervise toetamiseks ära teha, kui takistuse ületab. Loetletud tõuketegurid on sellised, mida ei saa mitte keegi teine teha ja üldises pildis ei ole ükski takistus eluohtlik. Osadel muidugi ka ei olnud takistusi, sest ilmselt oskavad enda aega ja vaimse tervise toetamist siduda ja planeerida.

Vaimse tervise edendamine on suunatud sellele, et toetada inimeste hoiakuid, elutingimusi ja keskkonda, et soodustada tervislikku eluviisi ja hea vaimse tervise saavutamist. Selleks on vaja tugevdada vaimse tervise kaitse- ja riskitegureid erinevates valdkondades ning tagada terviklik lähenemine ja valdkonnaülene koostöö. Oluline on tugineda tõenduspõhiste teadmistele edendustegevuste planeerimisel. (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022). Iga inimene saab takistuse ületatud, kui seda väga soovib ja tahab. Kuid siiski peab pöörama tähelepanu keskkonnale, elutingimustele ja hoiakutele, et tagada hea viis vaimse tervise toetamiseks. Kõik on inimese enda kätes!

4.5 Tööandja panus vaimse tervise toetamiseks

Töötajate vaimne tervis on kriitilise tähtsusega nii nende enda kui ka nende tööandja jaoks. Edukas äritegevus sõltub otseselt töötajate heaolust ja töövõimest ning paljud organisatsioonid tunnistavad seda fakti üha enam. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 5-7). Tööandjal on oluline vastutus luua töökeskkond, mis toetab töötajate tervislikku eluviisi (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 26).

Tööandjal on võimekus luua töötajatele vaimselt tervislik ja toetav töökeskkond. Selleks on olemas palju erinevaid meetodeid, mille abil on võimalik parandada vaimset tervist, vähendada stressi ning luua paindlikumad töösuhted. (Tervise Arengu Instituut, Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjale ja töötajale, 2015, lk 7). Tööandja panus vaimse tervise toetamisse on ka lõputöö eesmärgi üks osa, et uurida, milliseid programme või võimalusi on sotsiaaltöötajatel enda vaimse tervise toetamiseks loodud või võimaldatud.

Uuringu küsimustikus oli valikutega ette antud küsimus, kus said märkida enda tööandja poolt pakutavad võimalused vaimse tervise toetamiseks. Samuti said Tartumaa sotsiaaltöötajad lisada

enda poolt mõtteid „muu“ alt, mis ei olnud eelnevalt juba välja toodud. Tulemused on näha alloleval joonisel 14.



Joonis 14. Tööandja meetodid vaimse tervise toetamiseks (autori koostatud).

Tööandja poolseid meetodid vaimse tervise toetamiseks on üldises pildis päris palju, sest iga etteantud punkt osutus valituks. Kõige enim valituks valikutsest tuli „täiendusõppe pakkumine ja ühisürituste korraldamine“ ja ühe vastajaga vähem esines „kommunikatsioon ehk suhtlemine“. Toodi välja ka tööandja poolseteks meetoditeks üksteise toetamist ja abistamist ning iseseisvuse ja valikuvabaduse võimaldamist. Teiste meetodite kõrval vähem valituks osutusid kaasamine aruteludesse ja koolituste korraldamine ning lõõgastumiseks ja sportimiseks sobiva keskkonna pakkumine, aja võimaldamine, mida valisid natuke alla poolte sotsiaaltöötajatest. Teavitamine muudatustest ja uutest ideedest, ning ootuste ja huvide selgitamist esines vähem, kuigi need on olulised aspektid, et töö saaks sujuvalt ja ladusalt toimida, ning ka töötajate seisukohad oleks

täidetud vastavalt ootustele. Vastustes kajastus ka psühholoogilise nõustamise võimaldamist, mis aitaks töötajatel enda vaimset tervist hoida ja murekohti parandada. Ühel kolmandikust peaaegu osutuks valituks pingutuste ja tasu tasakaalustamist, tööle vastava palga maksmine, mida tegelikult oleks oodanud rohkem mõeldes praegusele inflatsioonile. Ette antud valikud said läbi, ning „muu“ alla kirjutasid paar sotsiaaltöötajat, kelle pakutud meetodit esines mõlemal juhul vaid korra. Need meetodid olid grupisupervisioonid ja meeskonnatöö.

Tööandjad mängivad olulist rolli tervisliku töökeskkonna loomisel, mis aitab töötajatel tervislikke eluviise järgida. Selleks on vaja, et tööandjad juhendaksid ja toetaksid oma töötajaid ning võtaksid meetmeid töötajate vaimse tervise hoidmiseks. Tööandjad pakuvad üha enam võimalusi, et tagada töötajate vaimne heaolu, mille tulemusena suureneb ka töötajate tootlikkus ja rahulolu. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 26). Seda on näha ka antud uuringu küsimuse vastuses, kus tuleb välja erinevad võimalused tööandja poolt vaimse tervise toetamiseks, mida tööandjad panustavad üha enam. Tööandjad pööravad olulist tähelepanu tervisliku töökeskkonna loomisele, et toetada töötajate vaimset heaolu ja töö hea kvaliteedi. Kindlasti ei ole igas asutuses kõigil samasugused ja võrdsed meetodid, kuid siiski on igal asutusel olemas mingidki meetodid ja võimalused, kas siis suuremal või vähesemal määral, et toetada sotsiaaltöötajate vaimset seisundit.

Lisaks lasi autor uuringu küsimustikul avatud küsimusele pakkuda Tartumaa sotsiaaltöötajatel välja erinevaid meetodeid, mida saaks tööandja lisaks nende meelest teha, et toetada vaimset tervist. Vastusevariante tuli palju ja erinevaid (Joonis 15).



Joonis 15. Tööandjale lisaks tegevused, millega toetada vaimset seisundit töötajatel (autori koostatud).

Eelneval joonisel 15 nähtub tööandjale soovitatavad lisategevused, millega toetada vaimset tervist töötajatel. Kolm sotsiaaltöötajat ei osanud midagi välja tuua, mida peaks tööandja lisaks tegema. Teiste vastajate seas, kes oskasid pakkuda ja mõtteid lisada, oli enim pakutuks vältida survestamist tööandjal, mida esines kõigist vastanutest 10 korral. Samuti tuli välja ka, et tööandja peaks võimaldama piisavalt töötajaid, millega saaks vähendada töötajate puudusest tulenevalt liiga suurt töökoormust, ning tööandja peaks olema kannatlikum, mitte kiirustama tagant. Tartumaa sotsiaaltöötajad tõid välja veel, et tööle võiks olla vastava palga tagamine ja tööandja peaks võimaldama psühholoogilist nõustamist ning füüsilist tervist toetavaid soodustusi. Lisaks võiks võimaldama vaba aega, et saaks pakutavaid võimalusi kasutada tervise parandamise eesmärgil.

Kuna üldiselt tööandjad on väga rutakad, ning unustatakse ära toetus ja motiveerimine oma töötajatele, siis sotsiaaltöötajad tõid selle välja, et tööandja peaks olema rohkem toetavam ja motiveerivam. Samuti võiks tööandja oma töötajaid ka rohkem märgata ja tunnustada, ning selgitada välja erinevaid ootusi töötajatel. Tulemustest tuli välja ka, et tööandja peaks võimaldama rohkem supervisioone, ning looma töötamiseks turvalisema ja vaimset tervist toetavama töökeskkonna, näiteks võiks kabinetis olla korraga vähem inimesi tööl (maksimaalselt kaks inimest). Lisaks pakuti, et tööandja võiks lühendada tööaega, tasuma korra kvartalis massaaži eest, ning looma lõõgastumiseks ja sportimiseks võimaliku keskkonna.

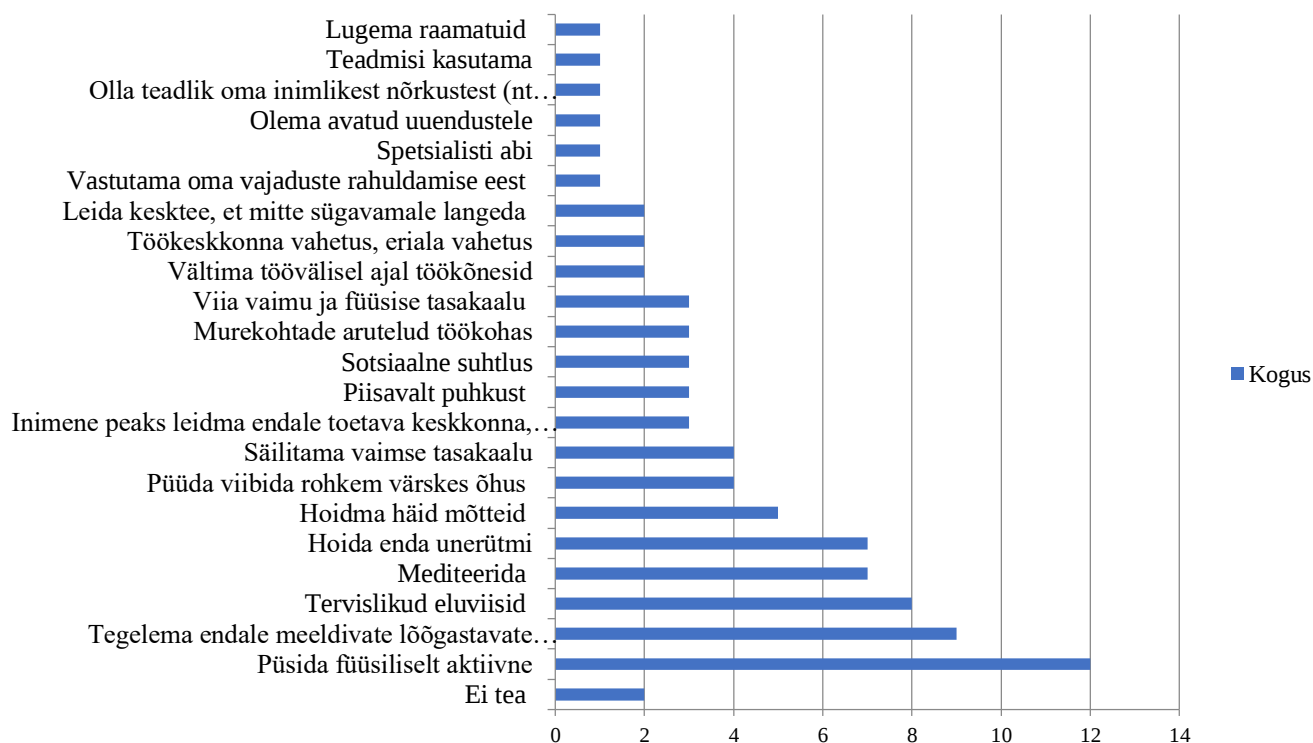
Antud ettepanekud ja soovitusel on tööandjatele Tartumaa sotsiaaltöötajate enda hinnangul tehtud, et muuta nende meelest tööandja panus suuremaks ja sellega seoses rohkem toetada vaimset tervist. Üldises plaanis tundub, et tööandja võimaldab piisavalt sobilikke võimalusi vaimse tervise toetamiseks. Kuid siiski on võimalus tööandjal muuta meetodeid või võimalusi, et toetada ja hoida töötajate vaimset tervist veelgi nende meelest paremini, sest see on oluline terve töökoha jaoks.

Tööandjad saavad panustada oma töötajate vaimsesse tervisesse, luues töökeskkonna, mis toetab tervislikku eluviisi ja aitab vältida stressi. Selleks tuleb rakendada erinevaid meetmeid ning kaasata kõiki töötajaid nii isiklikul kui organisatsioonilisel tasandil. Tervikliku lähenemise abil saab töökohta muuta terveks füüsilises, vaimses ja sotsiaalses mõttes, mis aitab tagada töötajate vaimset tasakaalu ja pühendumust ning seeläbi organisatsiooni edu. (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 5-7). Kogu töökoha tervise tugendamine ja toetavamaks muutmine nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele, sõltub igas töötaja ja tööandja panusest. Tööandjal on küll kohustus ja võimalus luua, kuid siiski antud uuringus selgub, et tööandjad panustavad väga suurel määral, aga lisaks võib alati teha väiksemaid meetodeid, et veel rohkem vaimset seisundit toetada.

4.6 Sotsiaaltöötajate mõtted ja ettepanekud

Uuringu küsimustikus kutsuti Tartumaa sotsiaaltöötajad jagama enda poolseid mõtteid ja ettepanekuid, et toetada enda, kui ka teiste vaimset tervislikku seisundit. Kuna lõputöö eesmärgiks on Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine, ning võimalusel teha ettepanekuid töökohal vajalike muudatuste tegemiseks vaimseid ja füüsilisi vajadusi silmas pidades. Lähtudes

eesmärgist oleks mõistlik võtta arvesse ka sotsiaaltöötajate enda mõtteid ja ettepanekuid, mis on näidatud järgmisel joonisel number 16.



Joonis 16. Ettepanekud vaimse tervise toetamiseks (autori koostatud).

Antud jooniselt nähtub sotsiaaltöötajate ettepanekud vaimse tervise toetamiseks. Välja on toodud erinevaid mõtteid ja tegevusi, mis võiksid aidata vaimse seisundi toetamist ja vajadusel parandamist. Paar vastajat ei osanud midagi öelda ja kirjutasid vastusekasti „ei tea“. Kõige enam tuli esile soovitus, milleks on „püsida füüsiliselt aktiivne“, seda saab toetada vastustest tulenevalt meeldiva või lõõgastava tegevusega, näiteks mediteerimisega, raamatute lugemisega. Ettepanekuks soovitati võimalusel püüda viibida rohkem värskes õhus, et töömõtteid eemale saada ja aidata leevendada tööst tulenevalt stressi, mis omakorda aitab säilitada vaimset tasakaalu. Soovitustest tuli välja ka tervislikuma eluviisi valimine, kuid toetav ja tervislikum eluviis on alati olnud aktuaalne, et võimalikult palju saaks inimene ise enda tervist hoida ja toetada, et tervisemured poleks kerge tekkima. Samuti toodi vastustes välja unerütmi ja heade mõtete hoidmist, sest piisavalt puhkust ja sotsiaalne suhtlus aitab viia vaimu ja füüsilise tasakaalu.

Muidugi peaks vältima töövälisel ajal töökõnesid, et mitte häirida eraelu, ning töökoha murekohad peaks arutama töö- ja võimalusel kohe, kui need on tekkinud, et lumepall ei saaks veerema hakata.

Vastustest tuli ka välja, et iga inimene peaks olema ka teadlik enda inimlikest nõrkustest, näiteks emotsioonid ja reaktsioonid. Sellest tulenevalt peaks leidma endale sobiva eriala ja töökeskkonna, et ei peaks pidevalt töökohta või eriala vahetama. Samuti vastutab inimene ise oma vajaduste rahuldamise eest, ning vajadusel võiks pöörduda abi ja nõu saamiseks spetsialisti poole, kes aitaks leida keskteed, et mitte sügavamale vaimses seisundis langeda. Soovitati ka olla avatud uuendustele ja teadmisi kasutama, kus oleks mõistlik ja vajalik.

Eelneval väljatoodud ettepanekud on suuresti seotud hetkel mingis asutuses või kohalikus omavalitsuses võimaldatud võimalustest sotsiaaltöötajatele. Iga asutuse võimalused ja toetused on erinevad vähesel määral, aga suurel määral sarnanevad. Põhivajadused ja toetused on tagatud igalpool lähtuvalt seadusest inimõigusele.

Organisatsiooni soodsa töökeskkonna loomise soovitusel sisaldavad hoolivuse suurendamist organisatsiooni kultuuris (Peaasjad MTÜ). Samuti tuleb hoida head vaimset tervist, mis on oluline järgides tervislikku eluviisi ning hoolitseda enda eest (Tervise Arengu Instituut, Vaimse tervise edendamine, 2022). Kokkuvõtlikult võib väita, et enese eest hoolitsemine ja tervislik eluviis on olulised Tartumaa sotsiaaltöötajatel, kuid siiski on soovitusel ja võimalused inimese enda kätes, et nendega tegeleda ja toetada enda vaimset tervist. Ka töökohal on oluline roll, kuid töökohaga seotud murekohti saab lahendada rääkides antud asutuses ja leida võimalused paremaks tervise toetamiseks.

4.7 Arutelu ja järeldused

Uuringus „Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine“ osales 43 sotsiaaltöötajat Tartumaa erinevatest kohalikest omavalitsustest ja asutustest. Kuigi valim ei hõlma kõiki sotsiaaltöötajaid, on võimalik saadud vastuste põhjal järeldusi teha, ning tuua välja ettepanekuid sotsiaaltöötajate vaimse tervise paremaks toetamiseks.

Sotsiaaltöötajate vaimne tervis on üldises pildis hea, ning samuti ka füüsiline tervis, sest vaimne ja füüsiline tervis käivad ju käsikäes. Muidugi tunnevad sotsiaaltöötajad suuremas osas suurt mõju tööst tulenevalt eraelule, kui ka füüsilisele tervisele. Mõjutegureid sotsiaaltöötajate vaimsele tervisele on mitmeid ja erinevaid, kuid peamisteks tulid välja pinged raskete või ärritavate klientide pärast ja tihti mõjutavad raskemad kliendijuhtumid psüühikat. Füüsilise tervise poole pealt tuli põhiliseks põhjuseks sundasendist tingitud seljavalud, ning eraelu suurele mõjutusele tuli suurimaks mõjutusteguriks sotsiaaltöötajate töövälise aja mitte tunnistamine kodanike poolt. Sotsiaaltöötajatel esineb ka vaimse tervise muutusi mõjuteguritest tulenevalt, kuid vastustest tulenevalt ei saa öelda, et vaimses tervises oleks kõrvalekaldeid meeletult palju. Mõnel sotsiaaltöötajal küll esineb osasid kõrvalekaldeid vaimses tervises sagedamini või peaaegu alati, kuid suures pildis on põhiliselt muutuste esinemine harvem. Muidugi oli väike osa vastanutest leidnud, et nende vaimset tervist ei mõjuta töö ja hoiavad eraelu ja töö lahus. Samuti tunnevad füüsilise tervise koha pealt, et töö ei mõjuta, sest suudavad ise hoida ennast ja tööst välja lülitada, ning mitte võtta tööd kaasa endaga koju.

Töökoht mängib meie igapäevaelus väga suurt rolli. Töötades veedame neljandiku päevast klientide, kolleegide ja ülemustega. Tööl tekkivad probleemid, olukorrad ja kõik rahuloluga seotud asjaolud tekitavad meile mõju igapäevaselt. Seetõttu on paljud asutused teinud võimalikuks töötajatele erinevad võimalused ja meetodid, et toetada töötajate vaimset seisundit. Sotsiaaltöötajad leidsid, et nende töös põhjustab peamiselt vaimse seisundi muutusi suur töökoormus ning mõistmatud, rasked ja probleemsed kliendid. Kuid sellest olenevalt on tööandjad enam võimaldanud vaimse tervise toetamiseks erinevaid tegevusmeetodeid. Enim esile tulnud toetusmeetod oli täiendusõppe pakkumine ja ühisürituste korraldamine, kuid ka kommunikatsioon. Vähem tuli vastustest esile grupisupervisioonid ja meeskonnatöö, mida esines ainult ühe sotsiaaltöötaja vastuses. Üldiselt võimaldavad tööandjad peamisi vaimse seisundi toetavaid meetodeid ja võimalusi, mis aitavad töötajatel tunda end tööl hästi ja toetavad tööd tehes vaimset seisundit. Lisaks tõid sotsiaaltöötajad ka välja võimalusi, mida võiks tööandja veel tegema, et toetada nende vaimset tervist. Enim tuli soovitusena esile survestamise vältimine ja piisavate töötajate võimaldamine, kuid töötajate puudus on igalpool suur, ning sellest tulenevalt on töökoormuse suurenemine pidevalt lisanduvate lisaülesannetega aktuaalne. Samuti oodatakse

kiireid lahendusi klientide probleemidele, kuid siinkohal peaks olema pigem kannatlikum tööandja, et mitte suurendada pinget ja survet sotsiaaltöötajate vaimsele tervisele.

Vaimset tervist ei saa keegi teine hoida kellegi teise eest ise. Hea vaimse tervise jaoks peab indiviid ka ise midagi tegema, et vaimne tervis oleks korras ja toetatud. Mõni inimene ei tee midagi enda vaimse tervise toetamiseks ja seda oli näha ka uuringus, kus üks sotsiaaltöötaja vastas, et tema ei tee midagi. Ülejäänud Tartumaa sotsiaaltöötajad panustavad oma vaimse tervise heaolusse ja selle toetamisse erinevate tegevusmeetoditega, kellele mis on sobivam ja meeldivam. Enim esile sageduse poolest tulnud tegevusmeetodiks tuli rääkimine tunnetest ja murekohtadest, ning sotsiaalsete suhete loomine või hoidmine. Samas nutiseadmetes veedetud aja piiramist ja võimalusel osaleda supervisioonidel või vajadusel individuaalsetel nõustamistel esines kõvasti vähem. Keskmiselt sotsiaaltöötajad loevad raamatuid, toituvad tervislikumalt, magavad piisavalt ja on füüsiliselt aktiivsemad, et hoida või toetada enda vaimset tervist. Samuti soovivad enamus vastajaid ka teistele enda tegevusmeetodeid enda vaimse seisundi toetamiseks. Kuid siiski on teel alati ka takistused, mis takistavad võimalike meetodite ja võimaluste kasutamist, mida teatakse, et peaks tegema, aga ei tehta. Osad sotsiaaltöötajad leidsid, et neil pole takistusi enda vaimse seisundi toetamise poolest, sest oskavad oma aega planeerida ja jagada, ning hoida töö ja eraelu lahus. Teised jällegi leidsid, et pidevast suurest töökoormusest tekib energia ja ajapuudus, mille tõttu liigutakse värskes õhus või ollakse füüsiliselt aktiivsem vähem. Tuli veel välja erinevaid takistusi, mida esines üksikuid kordi või vähe, kuid iga takistus on siiski inimese enda probleem. Peaks teadlikumalt planeerima oma aega ja väärtuseid, mis on olulised, et takistada vaimse tervise seisundi mitte toetamist. Iga takistus on ületatav, kui seda väga soovitakse teha.

Ankeedis tõid Tartumaa sotsiaaltöötajad välja erinevaid ettepanekuid vaimse tervise toetamiseks, mida võiks kasutada ja kuulda võtta iga inimene. Paar inimest ei osanud küll midagi välja tuua, kuid teised tõid erinevaid võimalusi. Ettepanekuteks tuli palju juba eelnevalt läbi käinud meetodid ja soovitusel, kuid siiski toodi välja järgmised ettepanekud:

- püsida füüsiliselt aktiivne (12V);
- tegelema endale meeldivate lõõgastavate / meeldivate tegevustega (9V);

- tervislikud eluviisid (8V);
- mediteerida ja hoida enda unerütmi (7V);
- hoidma häid mõtteid (5V);
- püüda viibida rohkem värskes õhus ja säilitama vaimse tasakaalu (4V);
- inimene peaks leidma endale toetava keskkonna, kus ta saab ennast hästi tunda ja muret kurta; piisavalt puhkust; sotsiaalne suhtlus; murekohtade arutelud töökohas; viia vaimu ja füüsilise tasakaalu (3V);
- vältima töövälisel ajal töökõnesid; töökeskkonna vahetus, eriala vahetus; leida kesktee, et mitte sügavamale langeda (2V);
- vastutama oma vajaduste rahuldamise eest ja täitma ise oma tassi; spetsialisti abi; olema avatud uuendustele; olla teadlik oma inimlikest nõrkustest (nt emotsioonid, reaktsioonid); teadmisi kasutama; lugema raamatuid (1V).

Üldiselt peaks hoidma siiski töö ja eraelu lahus, ning tegelema endale meeldivate ja stressi leevendavate tegevustega, et hoida ja toetada enda vaimset tervist. A. Maslow inimvajadusteooriale tuginedes on ka oluline, et püramiidi kõik kihid oleksid korras, et inimese vajadused oleksid rahuldatud (McLeod & Phd, 2023), siis nii on ka tervisega, et nii vaimne kui ka füüsiline tervis peab olema korras, et kogu tervis saaks hästi toimida. Kõik on inimese enda kätes, et hoida ja toetada enda keha, nii vaimse kui ka füüsilise tervise osas. Tööandja võimaldab erinevaid võimalusi ja meetodeid vaimse tervise toetamiseks, kuid siiski suurem panus on inimesel, sotsiaaltöötajal, endal, sest takistused saab ületatud kui väga tahta. Hea vaimne ja füüsiline tervis tagavad hea üldise tervise.

Lõputöös püstitatud eesmärk ja uurimisküsimused said vastused ning lõpptulemusena tuli ülevaade Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimsest tervisest ja selle toetamisest.

KOKKUVÕTE

Antud lõputöös on välja toodud Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamise võimalused nii tööandja kui ka töötaja enda poolt. Viimasel ajal on sotsiaalvaldkonnas suurenenud töökoormus, mis on põhjustanud sotsiaaltöötajatele suuremaid pingeid. See võib olla tingitud hetkeolukorrast maailmas, inflatsioonist, elumuutustest.

Lõputöö esimeses osas selgitati sotsiaaltöötaja igapäevase töö ja tervise mõistet ning kirjeldati vaimse ja füüsilise tervise lähtekohti ning mõjutegureid. Teoreetilise lähtekohana kasutati Abraham Maslow inimvajaduste teooriat. Oluline oli esmalt selgitada, mida kujutab endast sotsiaaltöötaja igapäevane töö ja milline on tervis. Samuti toodi välja sotsiaaltöö ja sotsiaaltöötaja peamised seisukohad ja kirjeldati tervise, nii vaimse kui ka füüsilise, lähtekohti ja mõjutegurid, ning kuidas ennetada muutuseid seisundis.

Lõputöö empiirilises osas analüüsiti Tartumaa sotsiaaltöötajate seas läbi viidud kvantitatiivse uuringu tulemusi, mis viidi läbi elektroonilise ankeetküsitluse abil. Ankeet koostati uurimisküsimustest lähtuvalt ning sellele vastas 71-st sotsiaaltöötajast 43 sotsiaaltöötajat erinevatest asutustest Tartumaa piires.

Lõputöö tulemused näitavad, et Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimne tervis nende enda hinnangul on keskmiselt hea ja ka füüsiline tervis on hea. Siiski on sotsiaaltöö väga stressirohke ja nõuab suurt koormust, mis võib põhjustada muutusi nii vaimses kui ka füüsilises tervises. Seetõttu on oluline, et nii tööandjad kui ka sotsiaaltöötajad ise panustaksid vaimse tervise toetamisse.

Tööandjate jaoks on oluline mõista, et sotsiaaltöötajate tervis ja heaolu on töö kvaliteedi seisukohast väga olulised ning seega tuleks töötajatele pakkuda mitmesuguseid võimalusi vaimse tervise toetamiseks. Tööandjad võiksid pakkuda täiendõpet, korraldada ühisüritusi ja parandada suhtlemist, samuti võiks võimaldada piisavalt töötajaid ning tagada lõõgastumis- ja sportimisvõimalused.

Sotsiaaltöötajate enda panus on samuti väga oluline. Sotsiaaltöötajate ettepanekutest vaimse tervise toetamiseks toodi kõige enim välja suhtlemist ja rääkimist oma tunnetest ning looma ja

hoidma sotsiaalseid suhteid. Füüsiline aktiivsus ja lõõgastumine on ka väga tugevad mõjutegurid vaimse seisundi tasakaalus hoidmisel. Samuti tõid sotsiaaltöötajad veel välja erinevaid ettepankuid, näiteks püsida füüsiliselt aktiivne, tegeleda meeldivate ja lõõgastavate tegevustega jms. Kui sotsiaaltöötajad suudavad enda vaimset tervist toetada, toetab see ka füüsilist tervist, ning parandab see nende töö kvaliteeti ja aitab neil paremini toime tulla stressiga.

Kokkuvõttes võib öelda, et Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine on olulise tähtsusega, tagades töö ja töötaja kvaliteedi. Selleks on vaja tööandjate ja töötajate koostööd ning panustamist erinevatesse meetoditesse ja võimalustesse, mis võivad aidata ennetada vaimse tervise probleeme ja parandada üldist heaolu. Kuid siiski teevad inimesed ja tööandjad vähe vaimse tervise toetamiseks. Tihtipeale leitakse vabanduseks paljusid väikseid pisiasju, mis tegelikult on inimese enda teha. Tööandja poolest muidugi oleks ka pisikesi meetodeid, mida saaks muuta, aga mingite meetoditega jäävad ka tööandja käed lühikeseks, näiteks piisavate ruumide või töötajate võimaldamisega. Vaimne ja füüsiline tervis käivad käsikäes, ning seetõttu on tähtis pöörata tähelepanu mõlemale poolele, sest kui üks ei ole korras, siis ei ole teine ka ja vastupidi.

Lõputöös püstitatud eesmärk ja uurimisküsimused said vastused ning lõpptulemusena tuli ülevaade Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimsest tervisest ja selle toetamisest.

SUMMARY

Tallinna Tehnikakõrgkool

Siret Sarv

Supervisor: Helen Kool

Supporting the mental health of Tartumaa social workers

Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine

Research Paper

2023

Number of page: 68

The paper falls into 4 chapters.

The current research focused on supporting the mental health of social workers in Tartumaa and also on how and what is done or could be done to maintain it.

The purpose of the report is to provide an overview of supporting the mental health of social workers in Tartumaa, and, if possible, to make suggestions for making necessary changes in the workplace, taking into account mental and physical needs.

Chapter 1 provides information about the theoretical starting points that I used in my thesis on supporting the mental health of Tartum County social workers.

Chapter 2 talks about the daily work and health of social workers, which talks about the nature of social work and the social worker, as well as mental and physical health, as well as the possibilities of mental health support by both the employer and the social worker. the employee himself.

Chapter 3 discusses the design of the empirical study, the methodology, and the sample on which the study was based and on which the study was conducted.

Chapter 4 discussed the results, discussion, and conclusions of the study. What results came out during the survey and what can be concluded based on the given answers?

The main conclusion of the thesis is that I got an overview of the mental health of social workers in Tartumaa and the possibilities of supporting it.

Keywords: social work, social worker, mental health, physical health, supporting, Tartumaa social workers.

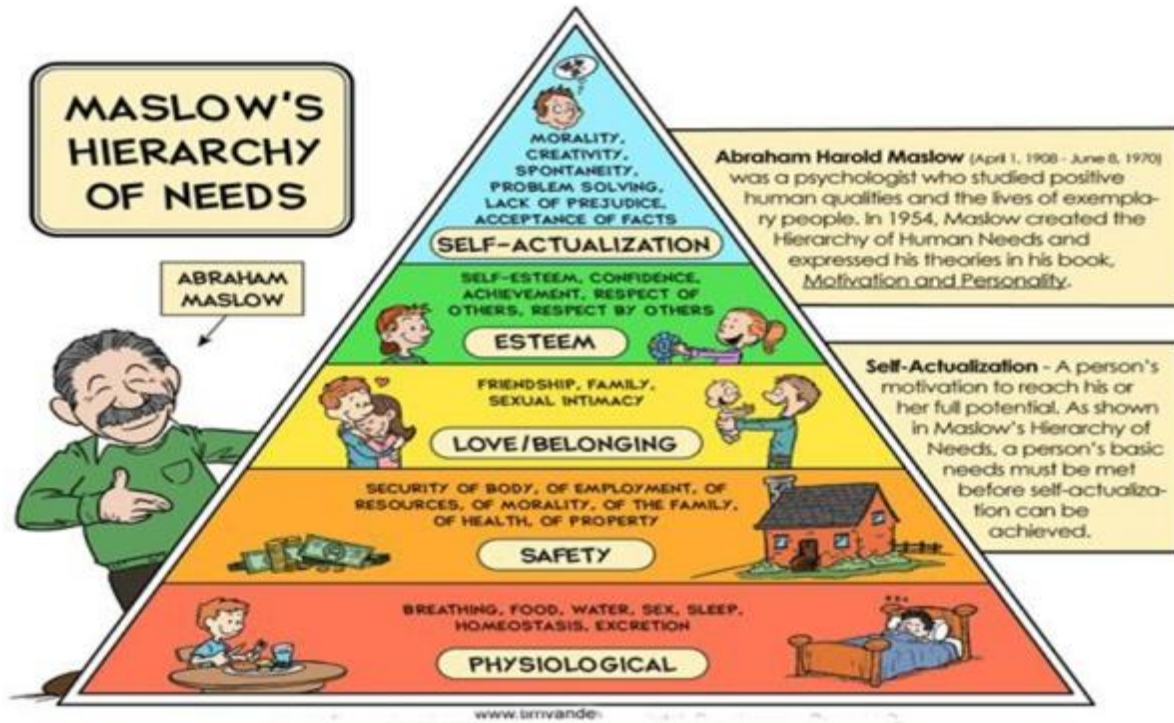
VIIDATUD ALLIKAD

- Andmete kogumise meetodid*. (24. 11 2016. a.). Kasutamise kuupäev: 15. 03 2023. a, allikas Uurimistööd: <https://uurimistoodevormistamine.wordpress.com/uurimuseloogika/andmete-kogumise-meetodid/>.
- Australian Government, C. (22. 07 2021. a.). *Physical health*. Kasutamise kuupäev: 27. 03 2023. a, allikas Head to Health: <https://www.headtohealth.gov.au/meaningful-life/physical-health/physical-health>.
- Bronfenbrenneri, U., & Montessori, M. (29. 11 2018. a.). *Roosa Torn*. Kasutamise kuupäev: 15. 04 2022. a., allikas A.Maslow inimvajadusteooria: <https://roosatorn.wordpress.com/2018/11/29/a-maslow-inimvajadusteooria/>.
- Code of Ethics of the National Association of Social Workers*. (2017). Kasutamise kuupäev: 11. 04 2023. a, allikas National Association of Social Workers (NASW): <https://www.socialworkers.org/About/Ethics/Code-of-Ethics/Code-of-Ethics-English>.
- Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni eetikakomitee. (22. 11 2022. a.). *Sotsiaaltöö. Sotsiaalvaldkonna töötaja eetikakoodeks*. Kasutamise kuupäev: 13. 04 2023. a, allikas Tervise Arengu Instituut: <https://www.eswa.ee/wp-content/uploads/2022/11/sotsiaalvaldkonna-tootaja-koodeks.pdf>.
- Elenurm, T. (2011). Kuidas hoida töötajate vaimset tervist ja ennetada läbipõlemist. *Sotsiaaltöö 2011/5*, 34-35.
- Mcleod, S., & Phd. (21. 03 2023. a.). *Maslow's Hierarchy Of Needs*. Kasutamise kuupäev: 10. 04 2023. a, allikas Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>.
- New Zealand Defence Force. (kuupäev puudub). *What is physical health?* Kasutamise kuupäev: 27. 03 2023. a, allikas Pūtahi Hauora Defence Health Hub: <https://health.nzdf.mil.nz/your-health/body/physical-health-and-fitness/what-is-physical-health/>.
- Paavel, V. (2004). *Sotsiaaltöö ümber mõtestamine*. Tallinn: Avahoolduse arenduskeskus.
- Peasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Töökoha vaimse tervise hea tava*. Kasutamise kuupäev: 16. 04 2023. a., allikas Peaasi.ee: <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-hea-tava-tookohal/>
- Pihelgas, R. (2011). Sotsiaaltöötaja psühhosotsiaalne töökeskkond. *Sotsiaaltöö 2011/5*, 39.
- Sotsiaalministeerium. (03. 03 2023. a.). *Vaimne tervis*. Kasutamise kuupäev: 28. 03 2023. a, allikas Sotsiaalministeerium: <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis>.

- Sotsiaaltöö professiooni ülemaailmne definitsioon.* (01. 07 2014. a.). Kasutamise kuupäev: 14. 04 2023. a, allikas Tervise Arengu Instituut: <https://www.tai.ee/et/sotsiaalto/sotsiaalto-professiooni-ulemaailmne-definitsioon>.
- Tartu maakond.* (15. 02 2023. a.). Kasutamise kuupäev: 15. 03 2023. a, allikas Vikipeedia: https://et.wikipedia.org/wiki/Tartu_maakond.
- Tervise Arengu Instituut. (30. 03 2022. a.). *Vaimse tervise edendamine.* Kasutamise kuupäev: 14. 04 2023. a, allikas Terviseinfo.ee: <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>.
- Tervise Arengu Instituut. (2015). *Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjale ja töötajale.* AS Atlex.
- Tervise edendamine töökohal.* (02. 03 2022. a.). Kasutamise kuupäev: 16. 04 2022. a, allikas Terviseinfo.ee: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal>.
- Terviseinfo. (30. 03 2022. a.). *Vaimne tervis.* Kasutamise kuupäev: 13. 04 2023. a, allikas Terviseinfo.ee: <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis>.
- Tulva, T. (1996a). *Eesti sotsiaaltöö ajas ja muutumises.* Tallinn: AS Spin Press.
- Tulva, T. (2012). Narratiivid ja nende kasutamisevõimalusi sotsiaaltöö uuringutes. *Sotsiaaltöö, 1*, 48-52.
- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus.* (1999). Kasutamise kuupäev: 14. 04 2022. a, allikas Riigi Teataja: <https://www.riigiteataja.ee/akt/TTOS>.
- Vana, T. (Detsember 2013. a.). *Analüüsi lõpparuanne: Sotsiaalteenuste kvaliteedi analüüs ja ettepanekud tervikliku kvaliteedisüsteemi tagamise juurutamiseks.* Kasutamise kuupäev: 10. 03 2023. a, allikas https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_analuusid/Sotsiaalvaldkond/sotsiaalteenuste_kvaliteet_uuringu_lõpparuanne.pdf.
- What Is Social Work?* (2023). Kasutamise kuupäev: 12. 04 2023. a, allikas Social work License map: <https://socialworklicensemap.com/become-a-social-worker/what-is-social-work/>.
- World Health Organization. (17. 06 2022. a.). *Mental Health.* Kasutamise kuupäev: 11. 04 2023. a, allikas World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

LISAD

Lisa 1. Abraham Maslow vajaduste hierarhia



Allikas: (Bronfenbrenneri & Montessori, 2018).

Lisa 2. Uuringu küsimustik

Uuring "Tartumaa sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine"

Lugupeetud Sotsiaaltöötaja(d)!

Ma olen Tallinna Tehnikakõrgkoolis bakalaureuse kolmandal kursusel õppiv Sotsiaaltöö eriala tudeng. Oma lõputöö raames uurin Tartumaa sotsiaaltöötaja(te) vaimse tervise toetamise võimalusi. Eesmärgiks on saada ülevaade Tartumaa sotsiaaltöötaja(te) vaimse tervise seisundist, ning leida võimalusi, kuidas toetada terviseprobleemide ära hoidmist.

Oleksin väga tänulik, kui Te leiate mõned minutid aega, et vastata küsimustele! Suur aitäh!

1. Valige üks.

- ☐ Naine
- ☐ Mees

2. Kuidas Te hindate oma füüsilist tervist?

Skaala 1-5 / väga halb (1) -väga hea (5)

3. Kuidas Te hindate oma vaimset tervist?

Skaala 1-5 / väga halb (1) -väga hea (5)

4. Kas ja kuidas mõjutab töö Teie eraelu?

Pikk vastuse tekst.....

5. Kas ja kuidas mõjutab töö Teie füüsilist tervist?

Pikk vastuse tekst.....

6. Kas ja kuidas mõjutab töö Teie vaimset tervist?

Pikk vastuse tekst.....

7. Milliseid muutusi vaimses seisundis (kõrvalekaldeid) olete tähele pannud tööst tingitult enda juures?

Mitte kunagi – Harva – Mõnikord – Sageli – Peaaegu alati

MUUTUS	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Peaaegu alati
Kõhklemine otsuste tegemisel					
Keskendumisraskused					
Probleemid mälu					
Tunne, et ei saa hakkama (ei suuda)					
Kannatamine madala enesehinnangu pärast					
Tunnete tuimus					
Ülitundlikkus, väsimus ja loidus					
Ärevuse tundmine					
Kergesti ärritumine ja vihastumine					
Unehäired					
Söömisharjumuste muutumine					
Suhtlemise vältimine inimestega					
Alkoholi või tubaka suurenenud tarvitamine					
Peavalud					
Lihavalud					
Südamepekslemine					
Probleemid seedimisega ja iiveldus					

8. Mis põhjustab Teie arvates sotsiaaltöötaja töös vaimse tervise muutusi?

Pikk vastuse tekst.....

9. Mida Te teete ise oma vaimse tervise hoidmiseks või parandamiseks?

Tegevusmeetod:

- Räägin tunnetest, murekohtadest
- Hoian või loon sotsiaalseid suhteid
- Magan piisavalt
- Olen füüsiliselt aktiivne
- Kasutan toidulisandeid või vitamiine, mis toetavad ajutegevust ja vaimset tervist
- Toitun tervislikumalt (toetavamalt)
- Praktiseerin lihsaid teaduslikke meetodeid, nt. minfuelness
- Piiran nutiseadmetes veedetud aega
- Mitte midagi ei tee
- Muu

10. Millised on Teie takistused oma vaimse tervise hoidmisel, toetamisel? (Mida Te teate, mida peaks tegema, aga ei tee).

Pikk vastuse tekst.....

11. Mida teeb Teie tööandja (asutus, kus töötate) vaimse tervise toetamiseks?

Tegevusmeetod:

- Täiendusõppe pakkumine ja ühisürituste korraldamine
- Kommunikatsioon ehk suhtlemine
- Üksteise toetamine ja abistamine
- Iseseisvuse ja valikuvabaduse võimaldamine
- Kaasamine aruteludesse

- Koolituste korraldamine
- Lõõgastumiseks ja sportimiseks sobiva keskkonna pakkumine, aja võimaldamine
- Teavitamine muudatustest ja uutest ideedest
- Ootuste ja huvide selgitamine
- Psühholoogilise nõustamise võimaldamine
- Pingutuste ja tasu tasakaalustamine (tööle vastav palk)
- Muu

12. Mida peaks tööandja Teie meelest lisaks tegema, et toetada Teie vaimset seisundit?

Pikk vastuse tekst.....

13. Mida Teie arvates võiks inimene veel ise ära teha oma vaimse tervise hoidmiseks?

Pikk vastuse tekst.....

14. Kuidas Te jäite rahule küsimustikuga? Võite anda tagasisidet.

Pikk vastuse tekst.....

Lisa 3. Tartumaa sotsiaaltöötajad

Asukoht	Sotsiaaltöõspetsialistide arv
Tartu linn	18 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Tartu vald	6 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Elva vald	9 (juhataja, sotsiaalnõunik, sotsiaaltöõspetsialist)
Kambja vald	4 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Kastre vald	4 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Luunja vald	2 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Nõo vald	2 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Peipsiääre vald	6 (juhataja, sotsiaaltöõspetsialist)
Kokku:	51

Asutuste sotsiaaltöötajad	Sotsiaaltöötajate arv
Tartu erinevad kliinikumid	14 (sotsiaaltöötaja)
Elva haigla	1 (sotsiaaltöö juht)
AJK Kliinik	1 (sotsiaaltöötaja)
Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus	2 (sotsiaaltöötaja)
Ühiselt Tervisekeskus	2 (sotsiaaltöötaja)
ProVida Kliinik	1 (sotsiaaltöötaja)
Kokku:	20

Tartumaa sotsiaaltöötajaid kokku on 71.